پزیشک

گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

ساڵی دووەم
12
ئاب ٢٠١١

www.pzishkmagazine.com

• سوودەکانی مانگی ڕەمەزان چین؟

• نەخۆشیی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

گۆڤاری پزیشک



سەرنووسەر

گۆڤاری پزیشک بە پێزانین بەو ئەرکەی پێیسپێردراوە و لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە ڕۆژنامەگەری پزیشکی کوردی بەردەوامە. بەدەرچوونی ژمارە دوازدەی گۆڤار، یەک ساڵ لە تەمەنی گۆڤاری پزیشک تەواو دەکات و پێ دەنێتە ساڵی دووەمی. هەر لە دەرچوونی لە ژمارە (سفر)ەوە تا ژمارە (دوازدە) کە دەکاتە سێزدە ژمارە، هەوڵ و کۆششی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤار بۆ ئەوە بووە: کە زانیاری پزیشکی هاوچەرخ و نوێ بگەیەنێت بە پزیشکان و هاووڵاتیان، چاووگی سەرەکی و ڕاستەوخۆی زانیاری پزیشکی بێت و بگات بە ئاستێک، کە ئەگەر هاتوو هەر کەسێک پرسیارێکی هەبێت و بیەوێت وەڵامی ڕاست و دروست بە دەست بێنێت، یەکسەر بیری بۆ گۆڤاری پزیشک بچێت!، واتە: ساڵی یەکەم ساڵی دروست کردنی متمانە بوو لە نێوان خوێنەر و گۆڤار. هەر لە ژمارەی یەکەمییەوە (کە ژمارە سفر) بوو بە تیراژی کەم دەستمان پێکرد تا دوایین ژمارە (ژمارە دوازدە)کە تیراژی چەند ئەوەندە زیادی کردووە، ئەمەش مانای بەرەو پێش چوونی گۆڤاری پزیشک دەدات، کە لە کاتی ئێستادا تاکە گۆڤاری پسپۆڕی پزیشکی مانگانەیە لە کوردستان و عیراقدا. لە ساڵی یەکەم چەند گۆشەیەکی بەردەوام لە گۆڤاری پزیشک هەبوو، لەوانە: هۆشیاری دروستی و هەواڵی پزیشکی و نۆرینگە و زاخاوی مێشک و پزیشکی ئافرەتان و پزیشکی وەرزشی و پزیشکی ددان و دروستی منداڵ و گۆشەی هەر جارەو باسێک. لە ساڵی دووەم چەند گۆشەیەکی پێویست نیاز هەیە بۆ گۆشەکانیتری گۆڤارەکە زیاد ببێت، ئەوانیش: یاسا و ڕێسای پزیشکی، کە ئامانج تێیدا ناساندی هاووڵاتیان و پزیشکانە بەتایبەتی پزیشکە نوێیەکان بە ئەرک و مافیان و هەموو یاسا و ڕێسا پزیشکییەکان، هەروەها ناساندنی نەخۆش بە ئەرک و مافەکانی لە چوارچێوەی یاسادا. گۆشەیەکیتر کە لە سەر داوای ژمارەیەکی زۆر لە خوێنەران ئارەزوویانە زیادی بکەین، هۆشیاری سێکسییە. لە ئایینی پیرۆزی ئیسلام و تەنانەت خۆشەویست (د.خ) گرنگی زۆری بەو لایەنەی ژیانی ئادەمی داوە، هەموو کات لە کاتی پێویستی ڕێنمایی یاوەرانی کردووە، گرنگی زۆری بە چینی هەرزەکاران داوە و گرنگی بە دروستی خێزان داوە، هەموو لایەنەکانی ژیانی بۆ ڕوون کردوونەتەوە و باسی کردوون. هۆشیاری زایندەیی یەکێکە لەو بوارانەی کە گرنگی پێدراوە، بۆ ئەوەی منداڵانمان و خێزان و دایک و باوک زانیاری تەواو لە سەر گەشە و گەورەبوونی منداڵەکانیان بزانن. لەبەر ئەوەی گۆڤاری پزیشک دانەیەکی زۆری بۆ پایتەختی عێراق (بەغداد) دەچێت و لە سەر داوای ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکان و هاووڵاتیان، لەبەر بوونی پێویستی بە گۆڤاری پزیشکی لە داهاتوودا چەند لاپەڕەیەک بۆ بەشێکی نوێ دیاری دەکرێت، ئەویش: بەشی زمانی عەرەبییە. هەموو پزیشکە عەرەبەکان دەتوانن بە زمانی عەرەبی نووسینی خۆیان تێدا بڵاو بکەنەوە و لە هەمان کاتدا بتوانین بۆ هەموو شارەکانی عێراق بچێت و هەر هەژدە پارێزگاکانی عێراق گۆڤاری پزیشکی بۆ بچێت. گۆشەیکیتر، ئەویش بۆ هاووڵاتیان تەرخان دەکرێت، کە تووشی نەخۆشییەک بوونە و چۆن چارەسەری خۆیان کردووە، ئەمە جگە لە تەرخان کردنی فایلێک بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان. لە ساڵی دووەمی تەمەنی گۆڤاری پزیشک دەست خۆشی لە هەردوو دەستەی: دەستەی ڕاوێژکاری و دەستەی نووسەرانی گۆڤار دەکەم، هیوای بەردەوامی دەخوازم بۆ خزمەت گەیاندن بە گەل و نیشتیمان.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:

د. ئازاد مەنتك

azadmantik@yahoo. com

٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی ڕاوێژکاران:

پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف

د. دەشتی بایز دزەیی

پرۆفیسۆر د. جەبار حسین

پرۆفیسۆر د. بەهرام ڕەسوول

پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین

پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی

پرۆفیسۆری د. تەیب یابر کریم

د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی

د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:

سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:

د. خاوەر ئەحمەد موستەفا

د. خالی قادر ئەحمەد

د. داوود حسن ڕەمەزان

د. ئازاد موستەفا مەحموود

د. پشتیوان مامە خدر

د. حسین علی عبدالله

بەڕیوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەوروز

دیزاین:

تانوپۆئارت

٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە

نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کومپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:

١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولیر

ناونیش هەولیر/١٠٠ مەتری

نزیک نەخوشخانەی شیفا

www. pzishkmagazine. com

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان

(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.

www. pzishkmagazine. com

www.kds-erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆل بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة) ،ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

لە ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١- نەخۆشیی تالاسیمیا چییە؟

٢- نەخۆشیی سورێژە چییە؟ نیشانەکانی و چارەسەرکردنی چین؟

٣- داهێنانی دەرمانی نوێ چۆنە و چەند ساڵی دەوێت؟

٤- پەرستار و کاری پەرستاری.

٥- نەخۆشییەکانی دڵ لە منداڵان و چۆنێتی ناسینەوەیان ؟

کێ لە مانگی ڕەمەزان دەتوانێت بە ڕۆژوو نەبێت؟

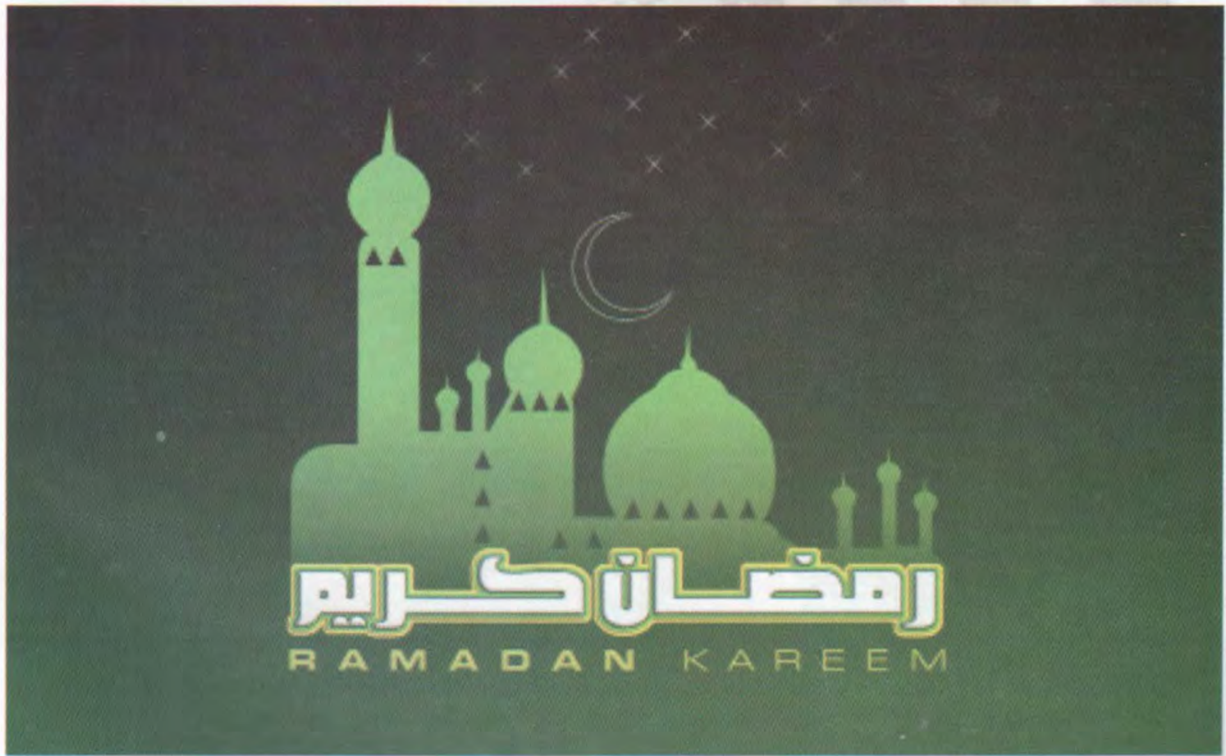
هەر جارەک مانگی ڕەمەزان دێت، ئەرکێکی زۆر دەکەوێتە سەر پزیشکان و بیری زۆر بۆ هاووڵاتیان دێت، بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشێکیان لە ماڵ هەبێت یان کەسەکە خۆی نەخۆشییەکی دیاریکراوی هەبێت. ئایا بە ڕۆژوو بێت یان بە ڕۆژوو نەبێت؟ خودای گەورە هەردەم خەڵاتی بۆ بەندەکانی ناردووە و کار ئاسانی بۆ کردووە، لە ئایەتی ژمارە (١٨٤)ی سورەتی (بەقەرە)، دەفەرمووێت: (فمن کان منکم مریضا او علی سفر فعدە من ایام اخر). لێرەدا ئەوە بە بیرمان دادێت، ئایا نەخۆش(مریض) مەبەست چییە؟ کەسێک نەخۆشی دڵی هەبێت وەکو ئەو کەسە ئەژمارد دەکرێت کە نەخۆشی پەسیوی هەیە؟ زۆر نەخۆشی هەن کە بەڕۆژوو بوون بۆیان وەکو چارەسەرکردن وایە!! سوودی زۆری بۆ نەخۆشییەکە و باری جەستەیی تاکەکە هەیە!! خۆ بەڕۆژوو بوون و پارێزی یەکێکە لە هەنگاوە سەرەکییەکانی چارەسەرکردنی هەردوو نەخۆشییە باوەکانی سەدەی بیست و یەک (نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن). ئێستا لە وڵاتانی ڕۆژئاوا، ڕۆژووی موسڵمانان (واتە: بەڕۆژوو بوون بۆ ماوەی هەشت تا دوانزدە کاتژمێر) وەک چارەسەر بەکاردێت. هەر لەبەر ئەوە بڕیاردان لە سەر ئەوەی کێ بەڕۆژوو ببێت یان کێ بەڕۆژوو نەبێت ئەرکێکی گرانە!!؟ مرۆڤ ئەگەر نەخۆش بوو لە مانگی ڕەمەزان دەبێت سەردانی پزیشکێکی ناسراوی موسڵمان بکات بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی: ئایا بەڕۆژوو بێت یان نەبێت؟. چەند جۆرە نەخۆشییەک هەیە کە ڕێگایان پێ نادرێت لە مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو بین، ئەوانیش:

١- نەخۆشییەکانی دڵ:

ا. پەککەوتنی دڵ (عجز القلب): پەککەوتنی دڵ دوو جۆری هەیە:

١. لەناکاو: ئەو جۆرە نەخۆشانە ڕێگایان پێ نادرێت بەڕۆژوو بین، لەبەرئەوەی پێویستیان بە وەرگرتنی چەندەها جۆر دەرمان هەیە بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە زۆر میزی پێدەکەن.

٢. پەککەوتنی درێژخایەن (عجز القلب المزمن): ئەوانە دەبێت سەردانی پزیشک بکەن، پزیشکەکە ئەگەر زانی کە باری تەندروستی نەخۆشەکە جێگیرە ڕێنمایی دەکات بەڕۆژوو ببێت





بەڵام ئەگەر زانرا باری تەندروستی ناجێگیرە ئەوا ئامۆژگاری کەسەکە دەکرێت، کەبەڕۆژوو نەبێت. لە هەموو بارەکاندا بڕیاردان دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکی چارەسەرکەر.

ب. سینگە کوژێ (الذبحة الصدرية): ئەوانەی سینگە کوژێی ناجێگیریان هەیە نابێت بەڕۆژوو ببن یان ئەوانەی حەبی بن زمان بەکاردێنن نابێت بـەڕۆژوو ببن. ئەگەر پزیشک کەسێکی پشکنی و نیشانەکانی جێگیر بوون و کەسەکە هیچ ئاریشەیەکی نەبوو، ئەوا: دەتوانرێت ڕێگای بدرێتێ بەڕۆژوو ببێت.

ت. نۆرەی دڵ (الجلطة القلبية): ئەوانەی تووشی نۆرەی دڵ بوونە، ئەوا: لە یەکەی بووژانەوەی دڵ داخیل دەکرێت و نابێت بەڕۆژوو ببێت. هەروەها دوای چوونەوەیان بۆ ماڵەوە هەتا دوو مانگ پاش نۆرەی دڵەکە نابێت بەڕۆژوو ببن. هەرچی ئەوانەن نۆرەی دڵەکەیان کۆن بووە، ئەوا: پزیشک دەیان بینێت و بەگوێرەی باری تەندروستی کەسەکە بڕیار لەسەر ئەوە دەدات بەڕۆژوو ببێت یان نەبێت.

د. نەخۆشییەکانی زمانەکانی دڵ: ئەگەر نەخۆشییەکە زۆر توووند بوو، دەبێت نەخۆش بەڕۆژوو نەبێت.

ه. ئەوانەی نەخۆشی تای ڕۆماتیزمیان هەیە (الحمى الروماتيزميه): نابێت بەڕۆژوو ببن.

و. ئەوانەی ناڕێکی لە لێدانی دڵیان هەیە (Arrhythmia): نابێت بەڕۆژوو ببن.

ز. ئەگەر نەشتەرگەری دڵی کردبوو: هەتا سێ مانگ دوای نەشتەرگەرییەکە نابێت بەڕۆژوو ببێت.

٢ – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: ئەو نەخۆشانەی کە نابێت بەڕۆژوو ببن:

١ – برینی گەدە یان برینی دوانزدە گرێی لە ناکاو بێت.

٢ – برینی گەدە یان برینی دوانزدە گرێی درێژخایەنی هەبێت بەڵام لە ناکاو سەر هەڵداتەوە.

٣ – ئاڵۆزی برینی گەدە و برینی دوانزدە گرێی هەبێت.

٤ – نەخۆشێک ڕەوانی (زگچوونی) زۆری هەبێت.

٥ – هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری لەناکاو یان توووندی هەبێت یان جەرگی لەناو چوو بێت.

٣ _ نەخۆشییەکانی گورچیلە:

ا. بەردی گورچیلە: ئەگەر بەردی گورچیلە لە حەوزی گورچیلە یان بۆڕی میز هەبوو یان کەسەکە گورچیلەی بەردەوام بەردی دروست دەکرد، نابێت بەڕۆژوو ببێت، بەتایبەتی لە ڕۆژانی زۆر گەرمدا. هەرچی ئەوانەن، بە زمانی میللی، دەڵێن: (ڕەمل یان قوم)یان هەیە، ئەوانە: دەتوانن بەڕۆژوو ببن بەڵام لە مابەینی

بەریانگ و پاشیو ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆنەوە و لەو خواردنانە دوور بن کە ماددەی ئۆکزالاتیان زۆر
تێدایە، وەکو: سپێناخ و سلّق و چەرەزات و ...هتد. هەرچی ئەوانەشن کە تووشی پەککەوتنی گورچیلە بوون، ئەوا: دەبێت سەردانی پسپۆڕی گورچیلە بکەن بۆ بڕیار دان لە سەر بەڕۆژوو بوونیان.

٤ – نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان:

ا. ڕەبۆ: ئەوانەی تووشی ڕەبۆی توونـد بوونە یان نۆرەی ڕەبۆیان هەیە نابێت بەڕۆژوو بن.

ب. ئەوانەی سینگیان ڕەش بـووە (COPD): ئەگەر بە توونـدی بوو نابێت بەڕۆژوو ببن.

ج. نەخۆشی سیل لەناکاو: نابێت بەڕۆژوو ببن.

د. هەوکردنی سییەکان: بەگوێرەی باری تەندروستی نەخۆشەکە پزیشک بڕیاری لەسەر دەدات.

٥ – نەخۆشییەکانی مێشک و دەمار و دەروونی:

ا. خـوداری: ئەوانەی گەشکەیان هەیە (خوودارن) نابێت بەڕۆژوو ببن.

ب. ئەوانەی نەخۆشی لاسەرئێشەی توونـدیان هەیە نابێت بەڕۆژوو ببن.

ج. نەخۆشی خەمۆکی توونـد و شکستە خۆیی: نابێت بەڕۆژوو ببن.

٦ – نەخۆشی شەکرە: ئەو جۆرانەی نەخۆشی شەکرە ناتوانن بەڕۆژوو ببن:

ا. شەکرەی منداڵان.

ب. ئافرەتی دووگیان نەخۆشی شەکرەی هەبێت.

ج. نەخۆشێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و چەند ڕۆژێک پێش هاتنی مانگی ڕەمەزان تووشی بوورانەوە بوو بێت، بەهۆی زۆر بوونی شەکر یان دابەزینی شەکر.

د. ئەو نەخۆشانەی شورنقەی ئەنسۆلین وەردەگرن، بە ژەمی زیاتر لە چل یەکەی ئەنسۆلین.

ه. شەکرەی ناجێگیر و تەواو کۆنترۆل نەبوو.





گیروگرفتە تەندروستیەکانی مانگی ڕەمەزان

پزیشک

ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان گرنگی و سوودی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە. بەڵام هەندێک لە ئێمە لە سەرەتای مانگی ڕەمەزان تووشی هەندێک گیروگرفت و نارەحەتی تەندروستی دێت، جا چ بە هۆی زۆر خواردن بێت یان بەگوێرەی ڕێنماییەکانی ئایینی پیرۆز و پزیشکان بەڕۆژوو نەبین، گیروگرفتە تەندروستیەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان ئەمانەن:

١. سەرئێشان (Headache): سەرئێشان نیشانەیەکی زۆر باوە بەتایبەتی لە سەرەتای مانگی ڕەمەزان، زۆرانێک لە ئێمە سەر ئێشانی دەبێت بەتایبەتی لە کاتی ئێوارە، وە لەوانەیە سەر ئێشانەکە ناوە ناوە هێڵنجی لەگەڵدابێت.

هۆی سەرئێشان:

ا- زۆر خۆ ماندوو کردن و هیلاک بوون لە ڕۆژدا.

ب - جگەرە نە کێشان .

ت - چایە و قاوە نەخواردنەوە.

ث - برسی بوون و نەخواردنی پاشیو.

ج- شەو دانیشتن لەبەر تەلەفزیۆن و کەم خەوتن.

چارەسەرکردن:

١. خۆهیلاک نەکردن.

٢. وا باشە هەفتەک بۆ دوو هەفتە پێش مانگی ڕەمەزان چایە و قاوە و جگەرە کەم بکرێتەوە، خۆ ڕابهێنرێت و ئەگەر بکرێت بە تەواوی واز لە جگەرەکێشان بهێنرێت.

٣. خواردنی پاشیو.

٤. کاتی شەو لەبەر تەلەفزیۆن بە فیرۆ نەدرێت بەڵکو عیبادەتی تێدا ئەنجام بدرێت.

٢. دابەزینی شەکر (Hypoglycaemia): زۆر جار مرۆڤ لە کاتی بەڕۆژوو بوون تووشی دابەزینی شەکر دێت. کە نیشانەکانی بریتین لە:

ا. هەست بە ماندوو بوون کردن و داهێزران و بێتاقەتی.

ب. گێژ بوون و سەر سووڕان و زوو هیلاک بوون.

ت. زۆر ئارەقە کردن و لەرزین.

پ. سەرئێشان و دڵەکوتێ.

ج. ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی بوورانەوە.

* لەوانەیە دابەزینی شەکر لە دوو کۆمەڵ دا ڕوودەدات:

ا- ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان نییە:



ئەوەش لە ئەنجامی خواردنی شیرینی و پڕ نیشاستە لە کاتی پاشیو کەدەبێتە هۆی دەردانی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین و دابەزینی شەکر، هەر لەبەر ئەوە پێویستە پاشیو بخورێت و لە پاشیو خۆراک و پاقلاوە نەخورێت.

ب - ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە:

ئەگەر دابەزینی شەکر لەوانە ڕوویدا کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، پێویستە یەکسەر ڕۆژووەکەی کۆتایی پێ بێنێت، وە پێویستە ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە پێش مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خۆیان بکەن.

٣. دابەزینی فشاری خوێن (بوورانەوە):

زۆر ئارەقەکردن و هەست بە بوورانەوە و ماندووبوون و بێ تاقەتی و گێژبوون کردن بەتایبەتی کە لە دانیشتنەوە هەڵدەستێتەوە و دەرێ: بەر چاوم تاریک دەبێت یان چاوم ڕەشکە و پێشکەی دەکات. دەم و چاو زەرد هەڵگەڕان بەتایبەتی دوای نوێژی عەسر ئەوە نیشانەی دابەزینی فشاری خوێنە (Hypotension) وە هۆیەکەشی کەم ئاو خواردنەوە و کەم خواردنی خوێیە. هەر کاتێک بەڕۆژوویەک هەستی بەو نیشانانە کرد، پێویستە فشاری خوێنی وەربگیرێت. وە پێویستە تەڕکردن و سارد کردنەوە (کمادات) ی بۆبکرێت، دواتر ئامۆژگاری بکرێت لە نێوان بەربانگ و پاشیو ئاو و شلەمەنی زۆر بخورێتەوە. هەرچی ئەوانەن نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشک بکەن و دەرمانی چارەسەری بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان پێش مانگی ڕەمەزان بۆ ڕێک بخرێت.

٤. ناڕەوانی، قەبزبوون (امساک): ناڕەوانی نیشانەیەکی باوە و زۆر کەس لە مانگی ڕەمەزاندا گلەیی ئەوە دەکەن کە قەبز بوونە، هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ:

ا. کەم خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی.

ب. تەمبەڵی و نەجولان.

ت. نەخواردنی سەوزە و میوە.

چارەسەر:

ا. زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی لە نێوان بەربانگ و پاشیو.

ب. جووڵانەوە و دوورکەوتنەوە لە تەمبەڵی.

ت. نانی تیری بخورێت.

ث. زۆر خواردنی سەوزە و میوە.

ج. وە هەروەها وا باشە کە بەربانگ بەخورما یان قەسپ بکرێت چونکە هەر (١٠٠ غم) لە خورما (٨ غم) ریشالی تێدایە کە ناهێڵێت مرۆڤ قەبز بێت.

٥. دڵ پڕی و دڵ تێکهەڵاتن و غازات (عسر التعضم):

زۆر جار لە کاتی بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان خەڵکی بە زۆری هەست بە دڵ تێکهەڵاتن و غازات و قرپ دەکەن، دەڵێت: دڵم پڕە ! هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ:

ا. زۆر خواردن بەتایبەتی خۆراکی چەور و سوورکراوە و گران هەرس بوو.

ب. زۆر خواردنی تیژی و بەهارات.

ت. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە غازات دروست دەکەن، وەک: نۆک و هێلکە.

ث. زۆر خواردنەوەی بیبسی و شلە گازدارەکان.

چارەسەر:

ا. کەم خواردن و کەم کردنەوەی خواردنی سوور کراوە.

ب. کەم خواردنی هێلکە و نۆک بەتایبەتی ئەو کەسانەی ئەو جۆرە گیروگرفتە تەندروستیەیان هەیە.

ت. نەخواردنەوەی بیبسی و شلە گازدارەکان بەڵکو زۆر

خواردنەوەی ئاو و شەربەت و شلەمەنی.

ث. دوورکەوتنەوە لە خواردنی تیژی و بەهارات.

ج. چاک جووینی خۆراک.

ح. وازهێنان لە جگەرەکێشان.

خ. ئاو زۆر خواردنەوە.

د. خواردنی ئەو خۆراکانەی هەرس کردنیان ئاسانە.

٦. زگ ئێشان (ژانە سک، Abdominal Pain):

زۆر جار لەکاتی ڕەمەزاندا هەندێک کەس تووشی سک ئێشان دەبن. ئەمەش لەبەر کەم خواردنی خۆراکی پێویست بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی ماددەی پۆتاسیۆم و کالسیۆم و مەگنیسیۆمیان تێدایە. وەک: سەوزە و میوە و قەسپ و خورما و شیر و ماست. بۆیە پێویست دەکات ئەو جۆرە خۆراکانە زۆر بخورێت هەرچی ئەوانەن نەخۆشی بەردی گورچیلە یان نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە و تووشی سک ئێشان بوون ئەوانە پێویستە سەردانی پزیشک بکەن.

٧. هەوکردنی گەدە و کولکی گەدە و کولکی دوانزەگرێ (Peptic Ulcer):

زۆر لە مانگی ڕەمەزاندا ئەوانەی ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیانە لە ئەنجامی خواردنی خۆراکی تیژ و بەهارات و قاوە و کۆلا و بیبسی، ئەگەری سەر هەڵدانی ئەم نەخۆشیانە زیاد دەکەن و نەخۆشەکە هەست بە سۆتانەوەی سەردڵی دەکات، ئەو کەسانە پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکەن و دەرمانی چارەسەرکردنی کولکی گەدە و دوانزەگرێ وەربگرن و بەڕۆژوو نەبن.

٨. ژانی جومگەکان (Joint Pain):

لەونەیە تاکی پیر و بەساڵا چوو بەتایبەتی ئەوانەی هەوکردنی ڕۆماتیزمی هەیە، وەک: سەوەفان لە مانگی ڕەمەزاندا، هەست بە چۆک ئێشان دەکات و ئەو نەخۆشانە ئامۆژگاری دەکرێن کە کێشی لەش دابەزێنن و وەرزش بکەن، پێش مانگی ڕەمەزان خۆ بۆ ئەم مانگە ئامادە بکەن.

٩. ژانی گورچیلە:

هەروەک دەزانین کە بەردی گورچیلە لەوانە ڕوودەدات کە ئامادەباشیان بۆ دروست کردنی بەرد لە ئەنجامی بوونی چەند فاکتەرێک بەیەکەوە هەیە، ئەوانەی کە بەردیان لە گورچیلە هەیە،وا باشە ئاو زۆر بخۆنەوە لە مانگی ڕەمەزاندا. وە لەم دواییەدا لە ئێران دیراسەیەک کراوە، بزانرێ ئایا بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان هیچ کاردانەوەی خراپی دەبێت لە سەر ئەوانەی کە نەخۆشی گورچیلەیان هەیە؟ بینراوە کە مانگی ڕەمەزان کاردانەوەی چاکی لە سەر ئەوانە هەیە کە بەردی گورچیلە یان هەوکردنی گورچیلەیان هەیە. لە بەر ئەوەی مانگی ڕەمەزان لە کوردستان ئەم ساڵ لە هاوینێکی گەرم دێت، لەوانەیە هۆکار بێت لە زۆر هاتنی ژانی گورچیلە. هاووڵاتیان ئامۆژگاری دەکرێن بۆ ئەوەی ژانی گورچیلەیان تووش نەیەت ئاو و شلەمەنی زۆر لە نێوان کاتی بەربانگ و پاشیو زۆر بخۆنەوە، هەروەها سەوزە و میوە و شەربەتی میوە لە دوای بەربانگ بۆ پاشیو زۆر بخۆن. لە پاشیو دا دوور بن لە زۆر خواردنەوەی چایە. هەروەها بە زەبری ئاو پاشیو نەخۆن، پاشیو تێر بخۆ ئەو کات تێر ئاو بخۆوە.

هەروەک دەبینین هەموو ئەو گیروگرفتانە لە ئەنجامی گوێ نەدانە ڕێنماییەکانی پزیشکان و ڕێنماییەکانی ئاینی پیرۆز و نەبوونی هۆشیاری دروستییە، وە باشترین ڕێنمایی بۆ دوور بوون لە هەموو ئەو گیروگرفتانە ئەو ئایەتەی سوورەتی الاعراف: (و کلو و اشربوا و لاتسرفوا) الاعراف :٣١





سوودەکانی ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان

د. ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ



به ڕۆژوو بوون له مانگی ڕەمەزان لەگەل ئەوەی بەجێهێنانی فەرمانێکی ئایینیه، له هەمان کاتدا سوودی زانستی زۆری هەیه. له سەر دەوروبەر و تاک و کۆمەڵ. بەڕۆژوو بوون له مانگی ڕەمەزان هەنگاوێک دەبێت بۆ دروستکردنی دەوروبەرێکی تەندروست، هەموو کاتیش دەوروبەر دروست بێت، ئادەمیزاد جەسته و دەروونی دروست دەبێت، دەتوانین سوودەکانی مانگی ڕەمەزان لەمانه کورت بکەینەوە:

ا- دروستکردنی دەوروبەری تەندروست: بەهۆی

١. سوودی ئایینی: بەڕۆژووبوون له مانگی ڕەمەزان بەجێهێنانی فەرمانی خودای گەورەیه و پەیوەندی نوێ کردنەوەیه لەگەل خودای گەورە. له زانستی پزیشکیدا لقێک هەیه، پێیدەووترێت: پزیشکی ئایینی Faith Medicine بینراوە، ئەوانەی ژیان له ژێر سێبەری قورئان بەسەر دەبەن له ژیانێکی خۆش دەژین و بەرگری لەشیان بەهێزە ودرەنگ تووشی نەخۆشی دەبن و ئەگەر تووشی نەخۆشی بوون زوو چاک دەبنەوە. بەرۆژوو بوون و پتەوبوونی لایەنی ئایینی وەک هۆکارێکی خۆپاراستنه و ئەو لقەی زانستی پزیشکیه (Preventive Medicine).

٢- سوودی کۆمەڵایەتی:

مانگی ڕەمـەزان مانگی یەکسانی و هاوسەنگی ونەهێشتنی جیاوازی چینایەتیه. مانگێکه بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیه کۆمەڵایەتیەکان دانــراوە، بۆ نموونە: نەخۆشی فشاری کۆمەڵایەتی (Social Pressure) که تیایدا بەهۆی خراپی باری کۆمەڵایەتی ڕق وقینه لەناو خەلک پەرەدەسێنێت، بەڕۆژوو بوون چارەسەرە بۆ ئەم نەخۆشیه و بەمەش دەوروبەر تەندروست دەبێت.

٣- سوودی دارایی:

بەڕۆژوو بوون له مانگی ڕەمەزان دەروون ئارام دەکات. مرۆڤ دوور دەبێت له ڕژدی و چاوچنۆکی و مرۆڤ هان دەدات، دەست به ڕزق و ڕۆزی بگرێت. ماڵی بەرەکەتی دەکەوێتێ و له ئەنجامدا چاوتێر دەبێت و زیاتر ماڵی خۆی دەبەخشێت وبەخشینەکان زیاد دەبێت.

ب_ زامن کردنی بەردوامی نەوەی ئادەمی (واتە: زامنکردنی ئایندەی ئۆمەتی ئیسلام): له ساڵی (٢٠١٠ ز) زانایانی زانکۆی کامبریدج ئەو ڕاستیەیان بۆ دەرکـەوت که بۆ ئەوەی مرۆڤ (چ نێر یان مێ) خۆ بناسێت و بچێته ناو قۆناغی هەرزەکاری،





ئەوا: کلیلێک هەیە لە مێشکی ئادەمیزاد، هەر هەند فەرمانی بۆ دەرچوو، ئەوا وەکو زنجیرە یەکە بە یەکە هەنگاوەکانی خۆناسین دەست پێدەکات. ئەگەر کوڕ بوو ئەوا نیشانەکانی نێرینەی لە سەر بەدیاردەکەوێت و ئەگەر کچ بوو بە هەمان شێوە نیشانەکانی مێینەی لە سەر بەدیاردەکەوێت، ئەو قۆناغی خۆناسینە کە گۆڕانی تەمەنی نەوەی ئادەمیزاد نیشان دەدات لە نێوان (یەک و نیو تا شەش ساڵی پێدەچێت). ئەو قۆناغەی تەمەن لە ژیانی مرۆڤ بە قۆناغێکی هەستیار دادەنرێت و مرۆڤ لەو کاتانەدا لەو پەڕی توانای جەستەیی دەبێت. لەبەرئەوەی زۆربەی موسڵمانان لەو تەمەنە ژن دێنن لە ئەنجامدا وەچەو نـەوەی نوێی ساغ و تەندروست دەخەنەوە، دوور دەبن لە نەخۆشییە بۆماوەییەکان و نەخۆشییە زگماکییەکان، ئەمەش هەمووی بەهۆی کاردانەوەی مانگی ڕەمەزان لە سەر دەوروبەری تاک و کۆمەڵ و زەمینە خۆش کردن لە ناو لەشی مرۆڤ بۆ ڕوودانی ئەو پرۆسەیە گرنگە بەوەی هەموو فاکتەرەکان فەراهەم دەکـات و دەبێتە هۆی دەرکردنی جـۆرە هۆرمۆنێک لە مێشکی مرۆڤ (Neurokinin B) کە مەزەندە دەکرێت ئەو هۆرمۆنە وەکو ووشەی نهێنی ئەو کرداری خۆ ناسینە بێت. بەمەش نەوەی نوێ زامن دەکرێت.

ج _ گرنگییەکیتری مانگی ڕەمەزان بریتییە لـە سـەر کـاردانـەوەی لە سەر ڤێرمۆنەکان لە لەشدا: بینراوە نێرە و مێیەی مـرۆڤ،، وەکو هەموو شیردەرەکانیتر کاتێک مەیلیان بۆ یەکتری دەبزوێت لە ئارەقە ڕژێنەکان و لەشیان جۆرە ماددەیەک دەردەدرێت، ئەمەش بەهۆی کـاری هاوبەشی نێوان جەستە و گیان. ئەم ڤێرمۆنانە ئارەزوو و مەیلی نێوان تاکەکان ڕێک دەخات، زیاد بوونی و زۆری مەترسی گیانەوەر ئاسای لێدەکەوێتەوە. کاتێک مرۆڤ بەڕۆژوو دەبێت ڕێژەی ئەو ڤێرمۆنانە کەم دەکات، هەر لەبەرئەوە خۆشەویست (د.خ) ئامۆژگاری ئەو گەنجانە دەکات کە توانای ژن هێنانیان نییە بەڕۆژوو بن، لەبەرئەوەی ساتی بوونی ئارەزوو و مەیل گرنگە و قۆناغەکانی سێکس کردن هەروەک لە زانستی پزیشکی و زانستی فەرموودە ڕوون کراوەتەوە چوار قۆناغە. ئەگەر لایەنی سێکسی بێت ئەوا مانگی ڕەمەزان بەهێزکەر و هاندەرە بۆ باشتربوونی توانای سێکسی هەردوو نێرینە و مێینە. بەڵام بەهۆی کۆبوونەوەی هەموو ئەو سوودانەی بـەڕۆژوو بوون هاوسەنگی دەدات لە نێوان ویست و مەیل و یاساکان و ڕێوشوێنی و ڕێساکانی ژیان.



د - ڕێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش: لەشی ئادەمیزاد لە کۆبوونەوەی چەند کۆئەندامێک پێکدێت. هەر کۆئەندامێک لە کۆبوونەوەی چەند ئەندامێک پێکدێت و هەر ئەندامێک لە کۆبوونەوەی شانە پێکدێت و شانەش لە کۆبوونەوەی خانە پێکدێت. خانە بچووکترین یەکەی زیندووی ناو لەشی مرۆڤە. هەموو زیندە کارلێکەکانی ناو خانە کە ژیان بەسەریەوە بەندە، بەهۆی ڕێکخستنێکی زۆر وورد ڕێک دەخرێت، پێیدەووترێت: کاتژمێری بایۆلۆجی لەش. کە مرۆڤ وا ڕاهێناوە لە کاتی ڕۆژی ڕۆناکدا کاربکات و شەویش بۆ خەوتن بێت، هەموو کردارە کیمیایی و بایۆلۆجی و فەسلەجیەکانی لەش بەهۆی ئەو کاتژمێرە بایۆلۆجییە ڕێک دەخرێت. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان کرداری ڕێک خەرەوە و سەر لەنوێ دارشتنەوەی ئەو کاتژمێرە بایۆلۆجییە. بەمەش جەستەی مرۆڤ لەگەڵ دڵ و دەروونی لە مانگی ڕەمەزان ساغ و نوێ دەبێتەوە.

هـ- سوودە پزیشکیەکان:

١. دەروونی: بەڕۆژوو بوون کاردانەوەی پۆزەتیڤانەی لە سەر دەروونی ئادەمیزاد هەیە:

١. ئـارامـی و ئـاسـوودەیـی بـە مرۆڤ دەبەخشێت.

٢. پـەیـوەنـدی بـەتـیـن لەنێوان ڕۆحی و جەستەیی هەیە: دەبێتە هـۆی بـەتـێـنـکـردنـی سیستەمی (Psyche-Mind Body System) ئەمەش دەبێتە هۆی زیـادکـردنـی بـەرگری لـەش، مرۆڤ تەندروستیەکی باشی دەبێت ونەخۆش ناکەوێت و ئەگەر نەخۆش بکەوێت زووتر چاک دەبێتەوە.

٣. درەنگ توورە دەبێت و ئارام دەبێت: هەر تاکە کەسێک لە ئێمە کاردانەوەی دەبێت بەرامبەر ڕووداوی کتوپڕ و ناخۆش Stress، ئەم کاردانەوەش بە سێ قۆناغ تێپەڕدەبێت:

ا - قۆناغی ئاگادارکردنەوە: ئەویش بـەدەردانـی هۆرمۆنی ئەدرینالین، ئەمەش دەبێتە هۆی: زیادلێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن و شەکرە و گرژبوونی ماسوولکەکان.

ب - قۆناغی بەرگری: تاکەکە تووشی زیاد دەردانی هۆرمۆنیتر و تەنگەنەفەسی دەبێت.

ج - قۆناغی ماندوو بوون: ئەویش بەهۆی دەردانی هۆرمۆنە ستیرۆیدیەکان کە ئەمانەش دەبنە هۆی ماندوو کردنی تاکەکە و نزمبوونی بەرگری لەش (ئەگەر زۆری خایاند). هەر بەم هۆیەیە کە گرژبوونی دەروونی و خەم ودڵە ڕاوکێ یەکێکە لەو فاکتەرانەی کە پێویستە هەبێت بۆ تووشبوونی مرۆڤ بە بەرزبوونەوەی



پاڵەپەستۆی خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ و سنگەکوژێ و تۆرەی مێشک. بەمجۆرە ڕۆژوو گرتن وەک ڕێگایەکی خۆپاراستنە لە تۆرەی دڵ و تۆرەی مێشک و نەخۆشیەکانی دڵ.

٤- بینراوە ئەگەر ئادەمیزاد لە دەروونەوە ئارام وئاسوودە بێت ئەوا لە مێشکدا جۆرە ماددەیەک دەردەدرێت کە پێیدەووترێت Endorphin ئەو ماددەیە وەک ئەو دەرمانانەیە کە بۆ لابردنی ژان بەکاردێت (واتە ژان شکاندن) وەک قۆلتارین و پرۆفین، جا ڕێژەی ئەو ماددەیە لە لەش زیاد دەبێت، بەمەش ئەگەر مرۆڤ چۆک ئێشان یان سەرئێشانی هەبێت چاک دەبێتەوە و بەڕۆژووبوون وەک چارەسەرە.

٥- هەموو ئەمانەش، هۆکارن بۆ کەم کردنەوەی خەمۆکی و خۆکوشتن و دیاردەی خۆسوتاندن.

٢- جەستەیی:

١- شێرپەنجە: بەڕۆژوو بوون نایەڵێت مرۆڤ تووشی شێرپەنجە بێت چونکە بەرگری لەش زیاددەکات.

٢- گلاندی شێوە هەرمێ یی (Pineal Gland): پێشتر کاری ئەم گلاندە لە ئادەمیزاد لەلایەن زانایان نەزانراوبوو، وەزانایانی فەسلەجە (کارئەندامزانی) دەیان گووت: بێئیشە! بەڵام بەم دواییە ئاشکرا بوو، ئەم گلاندە دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی (Melatonin) وە فەرمانەکانی ئەم هۆرمۆنە:

ا. ڕێگەگرتن لە پیربوون.

ب. دژی نەخۆشی (بەرگری زیاد دەکات).

ج- نەهێشتنی دڵەڕاوکێ (وەک دەرمانێک بۆ نەخۆشیە دەروونیەکان).

د- چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی خەوتن (وەک خەوزڕان).

ه- دەبێتە هۆی زیادبوونی هۆرمۆنی سێکسی (فاکتەرێکی سەرەکیە بۆ چارەسەرکردنی نەزۆکی).

وەدەردانی ئەم هۆرمۆنە لە لەشدا جیاوازی هەیە، لەڕۆژدا جیاوازە وەک لەشەودا، وەلەبەر سێبەردا جیاوازە وەک لەبەر خۆردا، وەلە مانگی ڕەمەزاندا ئەم هۆرمۆنە بەڕێژەیەکی زۆر دەردەدرێت لە شەودا، وەبوونی ئەم هۆرمۆنە وادەکات کە ڕژێنەکانی سەر گورچیلە جۆرە هۆرمۆنێک دەربدرێ کەپێیدەووترێت: (DHEA Dehydropiandrosterone) کەدەبێتە هۆی زیادبوونی بیرتیژی و هەست بەخۆشیکردن. وەئەم هۆرمۆنە دەگۆڕێت بەگوێرەی ڕەگەزی تاکەکە یان بۆ هۆرمۆنی نێرینە یان هۆرمۆنی مێینە، بۆیە وەک چارەسەرێکە بۆ نەزۆکی.

٣- کۆئەندامی هەرس: سوودەکانی بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان لە سەر کۆئەندامی هەرس ئەمانەن:

ا. نەخواردنی خۆراک دەبێتە هۆی کەم بوونی ترشەڵۆکی ناوگەدە، وەک یارمەتی بۆ کۆئەندامی هەرس لە ئەنجامی ئەو گۆڕانانەی بەسەر لەشدادێن، بەمەش ڕووکەشە شانەکانی ناوپۆشی هەرس بەتین دەکات و بەرگری زیاد دەبێت.

٢. بەهۆی کەم خواردن: هەلی گواستنەوەی ئەو نەخۆشیانەی کە بەڕێگای دەم ودەست بڵاودەبنەوە کەم دەبێتەوە.

٣. وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی وەک نەخۆشیەکانی قۆڵۆن و نەخۆشیەکانی قەبزی (امساک) و نەخۆشی دڵپڕی ودڵتێکهەڵاتن (عسر التعضم).

٤. کەمتر کرم و مشەخۆرەکان بڵاودەبنەوە.

٥. وەک ڕێگایەکی خۆپاراستن لە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە و گەدە، چونکە بینراوە ئەوانەی کە بەڕۆژوو دەبن کەمتر تووشی نەخۆشی شێرپەنجەی گەدە و ڕیخۆڵە دێن لەوانەی کەبەڕۆژوو نابن.

٤- کۆئەندامی هەناسەدان:

کەسی بەڕۆژوو بوو دووردەبێت لە نەخۆشیەکانی هەناسەدان وەک سەرما بوون (Common Cold) و پەسیوو (Flu) وهەوکردنی سییەکان، تەنانەت بەڕۆژوو بوون وەک ڕێگایەکی خۆپاراستنە لە نەخۆشیەکانی هەناسەدان چونکە:

١- بەرگری لەش زیاد دەکات.



٢- گرژبوونی دیواری بۆڕی هەناسە لە ئەنجامی ووشک بوونەوە، وادەکات مرۆڤ چوست بێت.

٣- ئارامی و ئاسوودەیی بەلەش دەبەخشێت، کە دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرگری لەش.

٤- لەخوێندا خوێنی هەڵگری ئۆکسجین زیاددەبێت.

٥- دەردراوی ڕژێنەکان (Secretion) کەم دەبێتەوە، بەمجۆرە تاکەکە بەڵغەم و کۆخەی نابێت و ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی بەڵغەم و پژمین بڵاودەبێتەوە، دەتوانرێ دەستیان بەسەردابگیرێت بەهۆی مانگی ڕەمەزانەوە.

٥- نەخۆشیەکانی دڵ و بەڕۆژووبوونی مانگی ڕەمەزان:

بەڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان گرنگی زۆری بۆ دڵ و نەخۆشیەکانی هەیە:

١. وەک ڕێگایەکی خۆپاراستنە لە نەخۆشیەکانی، وەک: تۆرەی دڵ و سنگەکوژێ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين).

٢. وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی وەک بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و پەککەوتنی دڵ (عجز القلب).

٣. وەک ڕێگایەکە بۆ کۆنترۆل کردنی هەندێ نەخۆشی وەک پەککەوتنی دڵ.

٦- پێست: بەڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان بۆ ئەوانەی نەخۆشی پێستیان هەیە گرنگیەکی زۆری هەیە، لەبەرئەوەی:

ا- تاک ئارام دەبێت.

ب- لەخواردنی چەوری دووردەبێت.

ج - چەوری ناوخوێن کەمدەبێتەوە.

بەمجۆرە:

ا. ئەوانەی هەستەوەری پێستیان (حساسيه الجلد) یان هەیە، هەستەوەریەکەیان کەم دەبێتەوە و چاک دەبێتەوە.

ب. ئەوانەی نەخۆشی (حب الشباب) یان هەیە نەخۆشیەکەیان چاک دەبێتەوە.

٣- لەزانستی پزیشکی نوێدا: دەکەوتووە، کە جگە لە ڤایرۆس و بەکتریا کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکەن، توخمێکیتر هەیە کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی ترسناک دەکات. ئەویش بریتیە لە توخمی سەربەست (Free Radicals). توخمی سەربەست گەردیلەی ئۆکسجینی ناتێر و ناجێگیرن، هەروەک دەزانین کە ئۆکسجین (هەوا) زۆر پێویستە بۆ بەجێهێنانی زیندەکردار و زیندە چالاکیەکانی ناو لەش، وە لە لەشدا ئۆکسجین بە دوو جۆر هەیە جێگیر و ناجێگیر، ناجێگیرەکە لە ئەنجامی ڕمانە کردارەکانی ناو لەش ئۆکسجین ئەلیکترۆنێک وون دەکات. بەمەش ناجێگیر دەبێت و هەوڵ دەدات، خۆی جێگیر بکات بۆ جێگیربوونی ئەلیکترۆن لە خانەی هاوسێی خۆی وەردەگرێت و بەمەش خانەکە ناجێگیر دەکات و دەبێتە هۆی گۆڕان لە (DNA) ناووکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی واتە بۆماوە بابەتی خانەکە و مردنی خانەکە. بوونی توخمی سەربەست پێویستە لە لەش بۆ بەرگریکردن لە لەش و گەشە کردن بەڵام زیادبوونی ڕێژەیان ئەوا نەخۆشی ترسناک لە مرۆڤ دروست دەکات. سەرچاوەی توخمی سەربەست لە لەشی مرۆڤدا لەمانەوە دێت: جگەرەکێشان، زۆر خواردن، پیسبوونی ژینگە، مادده تیشکدەرەکان و مادده قەڵا چۆکەرەکانی مێش ومـەگـەز(Pesticides). وە بینراوە ئەگەر مرۆڤ بەڕۆژوو بێت دوور دەبێت لە زیادبوونی توخمی سەربەست بەمەش لە زۆر نەخۆشی بەدوور دەبێت، بەمجۆرە دەبینین بە ڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان دەبێتە هۆی:

١. بەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمەزان نایەڵێت مرۆڤ زوو پیربێت، ئەویش بە دروستکردنی هاوسەنگی لە نێوان توخمە سەربەستەکان هەروەها مرۆڤ درەنگ نەخۆش دەکەوێت.

٢. نایەڵێت مرۆڤ تووشی نەخۆشی دڵ بێت: بینراوە کە لەگەل چەوری ناو خوێن پێویستە توخمی سەربەست هەبێت، بۆ نیشتنی چەوری لەسەر دیوی ناوەوەی دیواری موولولە خوێنیەکان. بەمەش بەڕۆژوو بوون وادەکات مرۆڤ لە نەخۆشیەکانی دڵ بەدووربێت سەرەڕای ئەوەش بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان دەبێتە هۆی ئارامی و ئاسوودەیی و دابەزینی فشاری خوێن.

٣. نایەڵێت مرۆڤ تووشی ئاوی سپی چاوببێت.

٤. نایەڵێت مرۆڤ تووشی پشت ئێشان و چۆک ئێشان و لەبارچوونی برپڕەکانی پشت بێت.

٤. خوێن: بـەڕۆژوو بوون لە مانگی ڕەمـەزان گۆڕان لە هەندێ ماددەی ناو خوێن دروست دەکات، وەک:

١- شەکر:

ا. دابەزینی شەکر.

ب. ڕێژەی ئەنسۆلین دادەبەزێ.

ج. هۆڕمۆنی گلوکاگۆن و هۆڕمۆنی گەشە زیاد دەکات.

د. زیاد بوونی فەرمانەکانی بەسۆزە کۆئەندامی دەمار.

ه. زیاد بوونی ئەنزیمی جگەر (Cyclic Amp).

٢- چەوری:

ا. چەوری سیانە (TG) و چەوری کۆلیسترۆل دادەبەزێ.

ب. زیاد بوونی ڕێژەی چەوری HDL (کەچەوریيەکی سوود بەخشە).

ج. ئەو گۆڕانانە لە چەوری بەگوێرەی چەندێتی و جۆری خۆراکی بەربانگ و پاشیو دەگۆڕ درێن.

٣- ڕژێنەکان (گلاندەکان):

گۆڕانێکی وا کەشایانی باسکردن بەسەر ڕژێنەکان دانایەت.

٥- کێشی لەش: قەڵەوی لەم ڕۆژانـەدا بە نەخۆشی سەردەم دادەنرێت و هەرکاتێ قەڵەوی بڵاوبۆوە، نەخۆشی شەکرە و فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دڵ زیاد دەبێت. مانگی ڕەمـەزان وەک مانگێکی خۆپاراستنە لە قەڵەوی و دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش بەڕێژەی (٣,٨ Kg) وەئەو ڕێژەیە لە قەڵەوان زیاترە.

نەخۆشیەکانی دڵ و بەڕۆژوو بوون

د. عەبدولستار عەزیز
پزیشکی شارەزای هەناو و دڵ

• سوودەکانی بەڕۆژووبوون لە مانگی ڕەمەزان لەسەر کۆئەندامی سووڕان:

ا. مانگی ڕەمەزان وەک لایەنی خۆپاراستنە لە نەخۆشیەکانی دڵ و موولووله خوێنیەکان. بۆ نموونە: نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی سینگەکوژێ و نۆرەی دڵ.

ب. ڕۆژوو وەک چارەسەرە بۆ نەخۆشیەکانی، وەک: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و پەککەوتنی دڵ.

ت. یارمەتی جێگیربوون و کۆنترۆلکردنی پەککەوتنی دڵ دەدات.

• ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی دڵیان هەیە و ڕێگا نادرێت بەڕۆژوو بین:

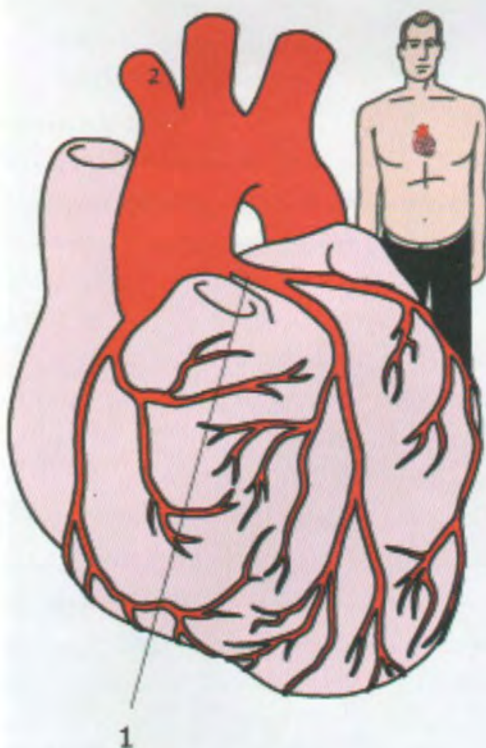
١. نۆرەی دڵ (نوێ) {Acute Coronary Syndrome}.

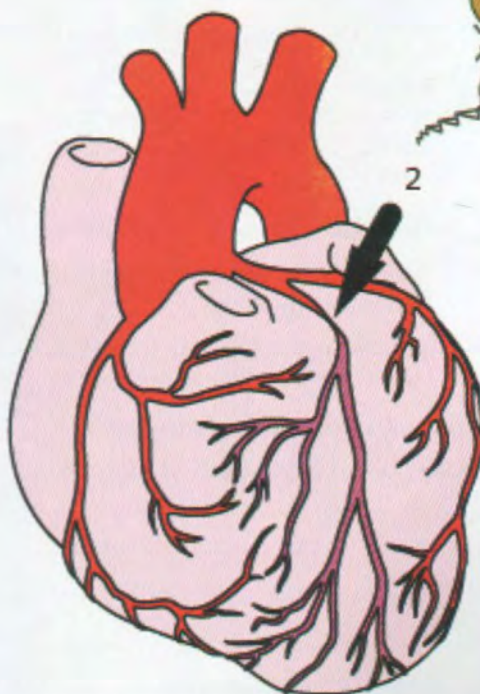
٢. سینگە کوژێی ناجێگیر {Unstable Angina}.

٣. پەککەوتنی لە ناکاوی دڵ {Acute Heart Failure}.

٤. هەوکردنی پەردەی دڵ {Pericarditis}.







٥. دڵەکوتێ و ناڕێکی لێدانی دڵ {Arrhythmia}.

٦. تەسک بوونەوەی توندی زمانەکانی دڵ {Severe Valvular Stenosis Or Regurgitation}.

٧. تای ڕۆماتیزمی لە ناکاو {Acute Rhumatic Fever}.

٨. حەوت هەفتە دوای نەشتەرگەری دڵ {Heart Operation}.

* تێبینی:

ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە پێویستە پێش مانگی ڕەمەزان سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی خۆی بکات بۆ بڕیاردان: ئایا بە ڕۆژوو بێت یان بەڕۆژوو نەبێت ؟.

- **هەندێ نەخۆشی دڵ و مانگی ڕەمەزان:**

١. نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن:

ا. دەتوانن بەڕۆژوو بن.

ب. ئەوانەی ڕۆژی یەک ژەم دەرمان وەردەگرن، ڕۆژانە دەرمانەکە دوای بەربانگ وەربگرن و بەڕۆژوو بن.

ت. هەرچی ئەوانەن دەرمان بە دووژەم بەکاردێنن، ئەوا دەتوانن هەمان دەرمان بەکاربێنن دوای بەربانگ و پێش پاشیو.

ث.ئەو نەخۆشانەی دەرمانی چارەسەرکردنی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەردەگرن، ڕۆژی سێ ژەم دەرمانەکە وەردەگرن، پێویست دەکات: سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات.

٢. سینگەکوژێ و تۆرەی دڵ:

ا. ئەگەر لە ناکاو بوو نابێت بە ڕۆژوو بین.

ب. بەڵام ئەوانەی ماوەیەکی زۆرە تووشی ئەو نەخۆشیانە بوونە، دەتوانن بەڕۆژوو بین دوای وەرگرتنی ڕاوێژ و ڕێنمایی لە پزیشکی تایبەتمەند.

٣. پەککەوتنی دڵ:

بەگوێرەی حاڵەتی نەخۆشەکە پزیشکی تیبەتمەند بڕیاری لە سەر دەدات. هەندێک لەو نەخۆشانەی کە پەککەوتنی دڵی درێژخایەنیان هەیە و پەککەوتنەکەیان لە سەرەتایە زۆر کات ئەگەر هاتوو بەڕۆژوو بوون سوودی تەندروستی زۆریان پێدەگات بەڵام لە هەمان کاتدا هەندێک جۆری پەککەوتنی دڵ بە تایبەتی ئەوانەی دەرمانی زۆر میزکردن بە کار دێنن مەترسیان بۆ دروست دەبێت. هەر بۆیە بڕیار دان لە سەر ئەوەی کێ بەڕۆژوو بێت ئەرکی پزیشکی تایبەتمەند و چارەسەرکەرە.



٤. نەخۆشی زمانەکانی دڵ و تای ڕۆماتیزمی:

ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە باش بوو، دەبێت بەڕۆژوو ببێت. ئەگەر تای ڕۆماتیزمی لە ناکاو بوو، ئەوا دەبێت: بەڕۆژوو نەبێت.

٥. نەشتەرگەری دڵ:

ا. دوای حەوت هەفتە دوای نەشتەرگەری دڵ بەڕۆژوو نەبێت.

ب. ئەوانەی تووشی ماکی نەشتەرگەری یان نەخۆشیەکە بوونە و نەشتەرگەری دڵیان بۆ کراوە تا ماوەیەکی زۆرتر بە ڕۆژوو نەبن.

٦.ئەو نەخۆشانەی دەرمانی خوێن شل کردنەوە وەردەگرن، وەک: ئەسپرین یان وارفارین دەتوانن بە ڕۆژوو بین.

خۆراک لە مانگی ڕەمەزان

پزیشک



لەشی مرۆڤ بۆ بەجێهێنانی گشت فەرمان و زیندە چالاکیەکان پێویستی بە خۆراک هەیە، خۆراکیش لە یەک مادده پێک نایەت، بەڵکو لە جۆرەها خۆراکە مادده پێک دێت. کە (کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتین و ڤیتامین و خوێیە کانزاییەکان و ئاو دەگرێتەوە. هەموو ئەو خۆراکانەی کە مرۆڤ لە شێوەی ڕەقی یان شلی کە وەریدەگرێت، پێویستە بە پرۆسەیەک دابڕوات بۆ ئەوەی شێوەی هەویرێکی سادە وەربگرێت، بۆ ئاسان کردنی مژینی هەموو ئەو ماددانە و توخمانەی کە لە خۆراکەکەدا هەیە و لە دواییدا بەکارهێنانی لە زیندەچالاکیەکان، خۆراک لەو پێکهاتانەی خوارەوە پێکدێت:

١- کاربۆهیدراتەکان: بریتین لە بەشە گرنگەکانی خۆراکی مرۆڤ، کە ووزە دەبەخشێ بە لەشدا. لەم ڕەگەزانە پێک دێت (کاربۆن، هایدرۆجین، ئۆکسجین) ڕێژەی هایدرۆجین و ئۆکسجین تیایاندا، وەک: ڕێژەیانە لە ئاودا، کاربۆهیدراتەکان لە بەرهەمەکانی ڕووەکن و چەند جۆرێکن:

ا- شەکرەکان:

١- شەکرە سادەکان: ئەمیش سادەن و تام شیرین و لە ئاودا دەتوێنەوە. وەک: شەکری ترێ و شەکری میوە، ئەمانەش تاک شەکرەن.

٢- شەکرە دووانییەکان: بە یەکگرتنی دوو گەرد لە تاکە شەکرە، شەکرە دووانیەکان پێکدێن. وەک: شەکری قامیش و شەکری شیر.

ب - نیشاستە: لە یەکگرتنی ژمارەیەکی زۆری گەردی شەکرییەکان یان دوانییەکان پێک دێت. ماددەیەکی گەرد ئالۆزی لەئاودا نەتواوەیان لێ پێکدێت، پێیدەڵێن: نیشاستەکان. ئەو نیشاستەیە لە دانەوێلە و پەتاتە و پاقلەمەنیدا هەیە و مرۆڤ دەتوانێت بۆ خۆراک بەکاریان بهێنێت.

ت- ڕیشاڵەکان (سلیلۆز): کاربۆهیدراتێکە لە یەکگرتنی سەدان گەردی شەکرییەکان پێک هاتووە و ماددەیەکی ئالۆزە، کە هەرس ناکرێت بەڵکو هەر یارمەتی ڕادانی پاشەڕۆ دەدات بۆ ریخۆلە ئەستوورە و نارەوانی (قەبزی) نایەلێت.

٢- چەورییەکان: خۆراکە ماددەی پێویستن بۆ لەش لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پێکدێت. بەڕێژەیەکی جیاواز لەو ڕێژەیەی لە کاربۆهیدراتدا هەیە، وە بە چاوگی سەرەکی ووزەش دادەنرێت، چونکە ئەو گەرمۆکانەی لێیان پەیدا دەبێت لە هی کاربۆهیدرات زۆرترە. ئەوەش کە لە پێویستی لەش زیاتر بێت، لە چەورییە شانەکان هەلدەگیرێت. ئەمەش بۆ پاراستنی گەرمی لەش بەسوودە، هەروەها بە چاوگێکی گرنگی ڤیتامین (D) دادەنرێت، کاتێک لەش دەدرێتە بەر تیشکی خۆر. سەرچاوە چەوریەکانیش دوو جۆرن: ڕووەکی وەک زەیتون و بادەم، گیانەوەرە چەورییەکان کە لە گۆشتی گیانەوەر و شیر و بەرهەمەکانی و هێلکەدا هەن.

٣- پرۆتینەکان: خۆراکە ماددەی ئالۆزن، لە کاربۆن و نایترۆجین و ئۆکسجین پێک دێت. دەشێت کەمێکش لە گۆگرد و فۆسفۆر و ئاسن و یۆد و مس و کالسیۆمشیان تێدا بێت. پرۆتین لە جۆرەها گۆشت و هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی و پاقلەمەنی، وەک: نیسک و



نۆک و پاقلەدا هەیە. هەروەها لە هەندێک میوەش دا مرۆڤی ئاسایی لە ٧٠گم بۆ ١٠٠گم پرۆتینی لە ڕۆژێکدا پێویستە ئەمانەش کە تووشی ئەم نەخۆشیە درێژ خایانانەن دەبن، کە لاوازی لە دوایە پێویستیان بە پرۆتینی زۆرترە. گرنگییەکی سەرەکی هەیە لە دروستکردنی خانەکانی لەش دا.

٤- ڤیتامینەکان: ئاوێتەی ئالۆزن، بڕی کەمیان لە هەمە جۆری خۆراکدا هەن. وە مرۆڤیش پێویستی بە بڕی کەمیان هەیە، بۆ بە جێهێنانی ئەو فەرمانە گرنگانەی یاریدەی کردارە زیندەکییەکانی خانەکانی لەش دەدەن. جیاوازی هەیە لە نێوانیان دا، هەیانە لە ئاودا دەتوێنەوە، هەیانە لە چەوریدا دەتوێنەوە، زۆربەیان لە پلەی گەرمی لەناو دەچن و هەندێکشیان لە لەشدا کۆدەکرێنەوە و بەشەکەی دیکەشیان ئەوەی لە پێویستی لەش زیاتر بێت دەکرێتە دەرەوە.

٥- خوێیە کانزاییەکان: خۆراکە جۆر بە جۆرەکان بڕی دیاریکراو لە ڕەگـەزە کانزاییە جیاوازەکانیان تێدایە. لەش بەبڕی کەم پێویستیەتی و لە خۆراکدا دەیخوات. لە گرنگترین ڕەگەزەکانیش، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، کالسیۆم ....هتد.

٦- ئاو: ئاو پێویستە بۆ ژیان و ڕێـژەی لە لەش دا ٪٦٠ ی کیشی لەشە. ئاو لە پێکهاتنی خانەکانی لەشە و دەرەوەیاندا و لە خوێنیشدا هەیە. مرۆڤ بەردەوام ڕاستەوخۆ یان لە شلەکانی دیکەدا یان لەگەل خواردەمەنی دیکەدا دەستی دەکەوێت، ئاو لە سورێکی ڕێک و پێکی نەگۆڕدایە لە لەشدا.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO بڕی خۆراکی ڕۆژانەی تاکی بە (کاربۆهیدرات ٪٥٠) وە (پرۆتین٪٢٠) وە (چەوری ٪٣٠) کە نزیکەی ٪٢٠ چەوری ڕووەکی و ٪١٠ چەوری گیانەوەرییە دیاریکردووە.

خۆراکی مانگی ڕەمەزان پێویست دەکات تێکەل بێت، لە هەموو ئەو پێکهاتانەی خـۆراک. پێویست ناکات خۆراکی تاکی تاکی ساغ جیاوازی هەبێت لەگەل پێش ڕەمەزان، چەند خۆراک سادە بێت واباشە. هەروەها باشترە ئەو خۆراکانەی درەنگ هەرس دەبێت، کە کرداری هەرس کردنەکەیان هەشت سەعاتی دەوێت. وەک: ئەو خۆراکانەی ناووک و ریشالیان تێدایە، وەک: نانی گەنم و پاقلە بابەتەکان بخورێت. نەک ئەو خواردنانەی کە زوو هەرس دەبن، ئەوانەی کرداری هەرس کردنەکەیان نزیکەی چوار سەعاتی دەوێت، وەک: شەکرەکان(Refined CH). خۆراکی ڕەمەزان هەموو جۆرەکانی وەک سەوزە و میوە و گۆشت و گۆشتی ماسی و نان و پاقلە بابەتەکان و بەروو بوومی سپیایی تێدا بێت. بەمجۆرە لە مانگی ڕەمەزان ڕێنمایی لە سەر خۆراک ئەوەیە:

ا. دوورکەوتنەوە:

١. مرۆڤ هەتا بکرێت خۆ دوور بگرێت لە خواردنی خۆراکی چەور و سۆرکراوە چونکە کرداری هەرس کردن ماندوو دەکات و مرۆڤ تووشی دڵ تێکهەڵاتن و قرپ و غازات دەکات.

٢.ئەو خۆراکانەی کە زۆر شیرینن و ماددەی شەکریان زۆر تێدایە کەم بخورێت.

٣. لە پاشیو کەم چایە بخورێتەوە، چونکە زۆر چایە خواردنەوە، وا دەکات: لە ڕۆژدا مرۆڤ زۆر میز بکات، زۆر خوێ وکانزای بە سوود لەدەست بدات، کە لە زیندە چالاکیەکان لەش پێویستی پێ هەیە.

٤. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان: مانگی ڕەمەزان هەلێکی زێڕینە بۆ ئەوانەی کە دەیانەوێت جگەرە تەرک بکەن.

ب.خواردن:

١. کاربۆهیدراتی ئاڵۆز کە درەنگ هەرس دەبێت لە پاشیو بخورێت، کە وادەکات کەمتر هەست بە برسی بوون بکەیت.

٢. خورما و قەسپ سەرچاوەیەکی باشی شەکر و ڕیشاڵ و کاربۆهیدرات ومەگنیسیۆم و پۆتاسیۆمە. وا باشە بەربانگ بۆ ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان نیە بە قەسپ یان خورما بێت.

٣. زۆر سەوزە و میوە بخورێت بەتایبەتی میوەی، وەک: مۆز. ڕۆژی بەلایەنی کەم مۆزێک بخورێت چونکە سەرچاوەیەکی گرنگی پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و کاربۆهیدراتە.

ج. خواردنەوە:

هەتا بکرێت لە نێوان بەربانگ و پاشیودا ئاو و شەربەتی میوە زۆر بخورێتەوە و دوور بین لە خواردنەوەی شلە گازدارەکان.





نەخۆشی شەکرە و مانگی ڕەمەزان

د. پشتیوان مامە خدر
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی / زانکۆی هەولێری پزیشکی

نەخۆشی شەکرە:

بریتییە لە دیاردەی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، لە ئەنجامی نەبوونی یان کەم دەردانی یان کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە هۆرمۆنێکی ماڵداری کەرە لە لایەن ڕژێنی پەنکریاس دەڕژێ. دەست دەگرێ بە سەر هەموو پێکهێنە کردارەکانی لەش، وە نەبوونی دەبێتە نەخۆشی شەکرە (داء السکر).

نەخۆشی شەکرە ئێستا بە هۆیەکی زۆر گرنگی پەککەوتنی گورچیلە و کوێربوون و برینەوەی قاچ دادەنرێت. وە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO هۆشداری ئەوەی داوە کە سالی ٢٠٣٠ز نزیکەی ٣٥٠ ملیۆن کەس لە دونیادا نەخۆشی شەکرەیان هەبوو. وە ڕوو لە زیاد بوونە بە تایبەتی ئەو جۆرەی کە لەسەر حەبەو لە تەمەنی درەنگ تووشی مرۆڤ دەبێت. وەزارەتی تەندروستی عیراقی فیدراڵ ساڵی ٢٠٠٦ز زەنگی ترسناکی لێدا، لەبەر ئەوەی نزیکەی (٤,١٠٪) خەڵکی عیراق ئەوانەی تەمەنیان لە نێوان (٢٥- ٦٥ ساڵیە)نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەگەر بەو شێوەیەش بڕوات ئەو ژمارەیە ڕوو لە هەڵکشانە.

جا با بزانین ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەبێت بە ڕۆژوو ببێت وە چۆن؟

سوودەکانی بە ڕۆژوو بوو لەسەر نەخۆشی شەکر:

١ - کۆنترۆل کردنی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا لە مانگی ڕەمەزان.
٢ - کۆنترۆل کردنی فشاری خوێن.
٣ - کۆنترۆل کردن و دابەزینی ئاستی ڕێژەی چەوری ناو خوێن.
٤ -دابەزینی کێشی لەش بە ڕێژەی نزیکەی ٣,٥KG

بەم جۆرە کاری پزیشک بریتییە لە:

ا - ئایا ئەو کەسەی نەخۆشی شەکرەی هەیە بە ڕۆژوو ببێ ؟
ب- ئایا ڕۆژووەکەی بێ زەرەرە؟

بۆ وەڵام دانەوەی ئەم دوو پرسیارە ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕووندەکەینەوە:

- ئەو فاکتەرانەی پێش ڕەمەزان پێویستە لەبەر چاو بگیرێ، ئەمانەن:

١ - دڵنیابوون لە باری تەندروستی نەخۆش و ئایا ڕێژەی شەکرەکەی چاک کۆنترۆڵ بووە؟.
٢ - ڕێکخستنی هەردووک خواردن و دەرمان لە مانگی ڕەمەزان دا.
٣ - نەخۆشەکە بتوانێ هەموو ئیش و کارەکانی بە تەواوی جێبەجێ بکات.
٤- زانینی نیشانەکانی، وەک:

ا – وشکبوونەوە: زۆر تینوو بوون، دەم ووشکبوون و هیلاکی و داهێزران.
ب- کەمبوونی شەکر و دابەزینی شەکر: داهێزران، بێ تاقەتی، گێژبوون، زۆر ماندوبوون و ئارەقە کردن، دڵە کوتێ، سەر سووڕان، لەوانەیە بگاتە بوورانەوە.

* هەڵبژاردنی ئەو نەخۆشانەی کە ڕێگا بدرێ بە ڕۆژوو بین:

١- هەموو ئەو نەخۆشانەی لە هەردوو ڕەگەزی نێرو مێ کە تەمەنیان لە ٢٠ ساڵ زیاترە و ڕێژەی شەکریان ئاسایە یان نزیک بە ئاسایە.
٢ - نەبوونی نەخۆشیتر لەگەڵ شەکر،وەک: فشاری خوێنی زۆرە

severe hypertention نەخۆشی دڵ، نەخۆشی جگەر و گورچیلە.
٣ - ئافرەت شیردەر و دووگیان نەبێت و تەندروستی باش بێت و نەخۆشی شەکرەی هەبێت.
٤ - ئەو نەخۆشانەی کە لە سەر دەرزی ئەنسۆلین تا دەکرێ بە ڕۆژوو نەبن.

*** خۆراکی مانگی ڕەمەزان ئەو کەسانەی کە نە خۆشی شەکرەیان هەیە و مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبن:**

وا باشە، خواردنەکەیان بەم شێوەیەی خوارەوە بێت:
١- ڕێگە نەدرێ کە خواردنی ووزەی زۆر چەور و گران و خواردنی سوورکراوە بخورێت.
٢ - پارشێو با خواردنێکی فایبەری زۆر بێ کە ماوەی ٨-٦)) سەعات بخایەنێ.
٣- بەربانگ: با نیشاستەی (CHO) ئاڵۆزی کەم تێدابێ چونکە لەش پێویستی بە زیادبوونی شێوەیەکی چاک لە شەکرە هەیە.
٤ - پێویستە خواردن هاوسەنگ بێت و هەموو جۆرە خۆراکێک هەبێت، وەک: بەرهەمی شیر و گەنم و سەوزە و میوە.
٥ - موسڵمان قەسپ و خورما بەکاردێنێ، باشترە دووربن لە خواردنی خورما.
٦ - ئاو و شلەمەنی زۆر بخورێت، بەتایبەتی ئاو و شەربەتی بێ شەکر.
٧ - باشترە سەوزە و میوە زۆر بخورێ بۆ کەم کردنەوەی ماکەکان.
٨ - وا باشە لە دوو هەفتەی پێش ڕەمەزانەوە دەست بکرێت بە نەخواردنی قاوە و کەم کردنەوەی چایی و جگەرە نەکێشان.
٩ - هەڵبژاردنی دەرمان، سەردانی پزیشکی تایبەتمەند بکات و پزیشکەکە بە گوێرەی ڕێنماییەکان دەرمانی پێویستی بۆ ڕێک دەخات.

• ماکەکانی کە تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و بڕیاریدا بەڕۆژوو بێت دەتوانرێ بکرێت، بەمانە:

١- زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا.
٢ - دابەزینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا کە نیشانەی، وەک: داهێزران، بێ تاقەتی، گێژ بوون، زۆر ماندوو بوون، ئارەقەکردن و دڵە کوتێ، لەوانەیە بگاتە بوورانەوە و لە خۆچوون.
٣ - ماکی دیکە، وەک: ووشکبوونەوە (Dehydration) کە نیشانەی، وەک: زۆر تێربوون و دەم ووشکبوون و هیلاک، سەر ئێشە Headache یان غازات flatulence یان دڵ تێکهەلاتن Dyspepsia یان ناڕەوانی constipation یان برینی گەدە، پێویستە پزیشک ڕێنمایی تایبەت و نیشانەکانی



ئەو ماکانە بۆ تاکی نەخۆش ڕوون بکاتەوە و نەخۆشەکە کاتێک بەڕۆژوو بوو هەر نیشانەیەکی لە نیشانەکانی ئەو ماکانە تێبینی کرد ئەوا بە گوێرەی ڕێنمایی پزیشک بجولێتەوە.

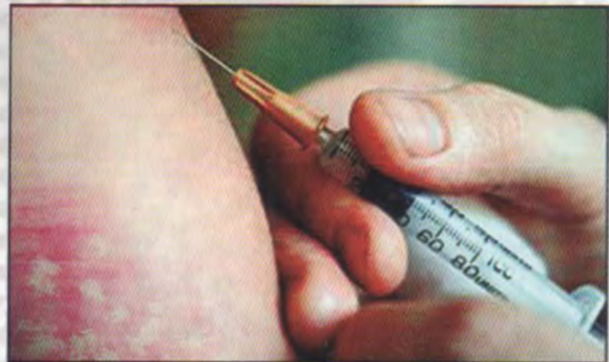
جا بۆ تێگەیشتنی نەخۆشی شەکرە لە مانگی ڕەمەزان و دانی ڕێنمایی پێویست، نەخۆشی شەکرە دەکرێ بەو کۆمەڵانەی خوارەوە:

١ - شەکرەی ناڕاستەقینە: بە زمانی میللی شەکرەی درۆزنی پێدەگوترێت، بریتییە لەو جۆرانەی کە لە ئەنجامی توشبوون بە نەخۆشیەک یان بەهۆی بەکارهێنانی هەندێ ماددە یان دەرمان، وەک: دەرمانە سترۆیدیەکان بە شێوەیەکی کاتی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرز دەبێتەوە. بەڕاگرتنی ئەو دەرمانە یان ئەو ماددەیە وورده وورده ڕێژەکە ئاسایی دەبێتەوە، ئەم گرووپە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان باشترین چارەسەر و هەلە بۆیان. پێویستە بەڕۆژوو بن و لە دەستی نەدەن و لە ئاییندەدا لە بەکارهێنانی ئەو جۆرە دەرمانانە بە دوور بن.

٢- شەکرەی ڕاستەقینە: ئەم جۆرە بە گوێرەی ئەو چارەسەرەی کە پزیشک بۆی دەنوسێت دەکرێت بە سێ جۆرەوە، کە ئەمانەن:

یەکەم: ئەوانەی کە لە سەر پارێزن:

دەرمان بۆ چارەسەر وەرناگرن، بەڵام ڕێژەی شەکرەکەیان بەرزە، ئەو نەخۆشانە چارەسەریان بە پارێزی کردنە، ئەو جۆرە نەخۆشانە ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان هەلێکی زێرینە بۆ کۆنترۆل کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەکەیان، ئەوانەی کە لە سەر پارێزن، ئەو ڕێنماییانەی خوارەوە جێ بەجێ بکەن.
١ - چ جۆرە خواردنێک و چەندت دەخوارد پێش ڕەمەزان هەمان بڕ بخۆ، واتا: پارێزی کردنەکە تێک مەدە.
٢ - هەوڵ بدە ئەو بڕە خواردنە بکە بە سێ بەشەوە:
a) بەشێک لەگەل ڕۆژوو شکاندن.
b) بەشێک دوای نوێژی شێوان (تەراویح).
c) بەشێک بۆ پارشێو.



٣- وا باشە ژەمی پارشیو تا بکرێ دوا بخرێ.

٤ - کارو باری ڕۆژانەت بە جوانی جێبەجێ بکە، دوای نیوەڕۆ کەمێک ئیسراحەت بکە دەتوانی بخەوی.

٥- پێویستە ئەوە بزانی زۆر خواردنی ڕەمەزان، بەتایبەتی ئەوانەی شیرینیان تێدایە، وەک: پاقلاوە بە سوودی تۆ نیە.

٦ - ئەگەر بە گوێرەی ئەو ڕێنماییانە بە ڕۆژوو ببیت، ئەوا شەکرەکەت کۆنترۆل دەبێت کێشی لەشت دادەبەزێ.

دووەم: ئەوانەی دەرمان بە کاردێنن:

ئەوانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە، حەبی شەکرە بەکاردێنن. ئەمانە دەتوانن بەڕۆژوو ببن، بەڵام ئەم ڕێنماییانە پەیڕەو بکەن:

١ - ئەگەر یەک ژەم حەبی شەکرەت بەکاردەهێنا، هەمان ژەم بەکار بێنە، بەلام پێش بەریانگ.

٢ - ئەگەر دوو ژەم حەبی بەکار دەهێنا، ئەوا: وا باشە ژەمی سبەینان لە پێش بەریانگ و پێش پارشیو نیوەی ژەمی ئیوارە واتا نیو حەب.

٣ - لە هەموو کاتێکدا پێویستە ڕێنمایی پزیشکی خۆت وەربگریت.

٤ - کۆنترۆل کردنی شەکر بە ماوەی دوو مانگ پێش ڕەمەزان بە جۆری (Hb A١C)ببێ بە کەمتر لە (٨٪).

٥ - ئەگەر حەبی (metformin) ت بەکاردێنا ئەوا یەک هەفتە پێش ڕەمەزان ڕایبگرە.

٦- دەرمانی زۆر درێژ خایەن پاش وەرگرتنی ڕێنمایی، پزیشکی تایبەتمەندت با بۆت بگۆرێت.

٧- خواردنی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە لە بەریانگ و پارشیو بەکاربێنە.

سێیەم: ئەوانەی لە سەر دەرزین:

ئەوانەی کە دەرزی بەکاردێنن، دەبێت بەم شێوەیە ڕێنمایی وەربگرن:

١- ڕێنمایی پزیشکێکی موسڵمان وەربگرە.

٢- ئەگەر ئەنسۆلین بە تێکەڵاوی بە ڕێژەی ٧٠\٣٠ یان ٧٥\٢٥ ڕابگرە.

٣- ئەگەر لە سەر ئەنسۆلینی شێلوو بووی، ژەمی ئەنسۆلین ٢٠٪ کەم بکەوە، ئینجا ٣\٢ لە بەریانگ وەربگرە و ٣\١ لە پارشێو.

٤- ئەنسۆلین سافی (ڕوون) ٦-٤ یەکە وەربگرە لە پێش بەریانگ و پارشێو.

٥- ئەم ژەمانەی لە ژێر چاودێری پزیشک گۆڕانی بەسەر دادێت و ڕێگا نادرێت هیچ کەسێک بەبێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ گۆڕان کاری لە ژەمی ئەنسۆلینەکان و جۆریان دابکات.

٦- ئەگەر ئەنسۆلینت وەردەگرت لە ٤٠ یەکە کەمتر بوو، دەتوانیت بەڕۆژوو ببیت بەتایبەتی ئەگەر بەیەکجار وەرت دەگرت، بەڵام ئەگەر لە ٤٠ یەکە زیاتر بوو ئەوا، واچاکە بەڕۆژوو نەبیت.

• ڕێنمایی گشتی:

ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە و دەیانەوێت بەڕۆژوو ببن:

١- پشکنینی شەکر پاش بەریانگ و پێش پارشیو بکە.

٢- ئەگەر هەستت بە ناڕەحەتی و خراپی کرد پشکنینی شەکر بکە.

٣- ئەگەر شەکرەکەت لە (٦٠ mg / dl) هاتبووە خوارەوە ئەوا ڕۆژووەکەت کۆتا پێ بێنە. ئەگەر لە (٤٠٠mg\dl)زیاتر بوو، ئەوا دووبارە ڕۆژووەکەت بە کۆتا بێنە.

٤- پێش بەریانگ وەرزش مەکە و خۆت ماندوومەکە.

٥- ئاو زۆر بخۆرەوە و شەربەتی بێ شەکر زۆر بخۆرەوە.

٦ - لە مانگی ڕەمەزان هەر هەفتەی جارێک سەر لە پزیشکت بدە.



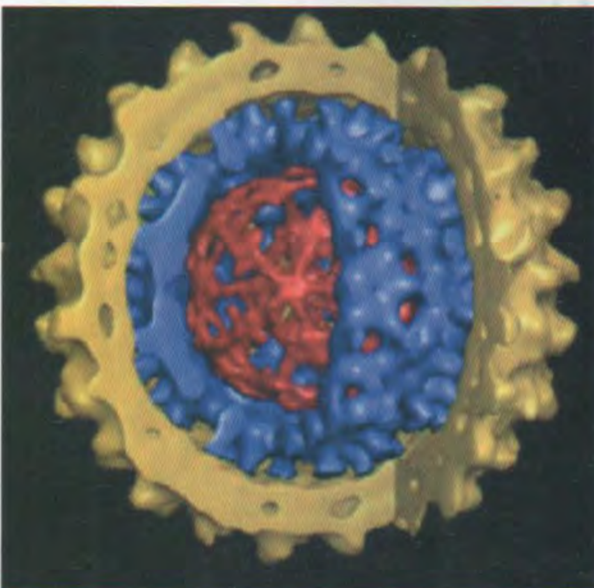
نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر



د.سیفالدین محی الدین
پسپۆری تەندروستی کۆمەڵ

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر

چەندین هۆکار هەن دەبنە هۆی سوتانەوە یان هەوکردنی جگەر، بۆ نموونە: فرە چالاک بوونی سیستەمی بەرگری لەش، وەکو: نەخۆشی خۆسوتاندنەوەی جگەر کە بە هۆی بەرگری لەشەوە (Auto- immune hepatitis) ڕوودەدات. هەندێک هۆکاری دیکەی، وەکو: بەکارهێنانی دەرمان و نۆشینەوەی خواردنەوە ئەلکهولییەکان و مادەی کیمیایی و پیسبوونی ژینگە دەبنە هۆی ئەم هەوکردنانە،بەڵام لە هەموو ئەم هۆکارانە گرنگتر ڤایرۆسی هەوکردنی جگەرە (virus hepatitis) کە لەوانەیە سوتانەوەیەکی ترسناکی جگەر دروست بکات. نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر لە بنەڕەتدا چەند نەخۆشیەکی درمیی جگەرن تووشی مرۆڤ دەبن و دەبنە هۆی سوتانەوە و پوکانەوەی خانەکانی جگەر، نیشانەکانیان هاوشێوەن بەڵام هۆکارەکانیان جیاوازن. نەخۆشیەکە بە هەموو جیهاندا بڵاوبۆتەوە، هەموو تەمەن و ڕەگەزێک دەگرێتەوە، نەخۆشیەکەش بە شێوەی توند و کوتوپڕ یان بنەسەیی دەردەکەوێت کە ڕێژەیەکی بەرچاوی توشبوون و مردنی لێدەکەوێتەوە (بە تایبەتی جۆری ب). بە شێوەیەکی گشتی ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیە کاردەکاتە سەر هەموو لەش بەڵام بە شێوەیەکی سەرەکی کار دەکاتە سەر جگەر و دەبێتە هۆی سووتانەوەی. بڕی ئەو زیانەی ڕوودەدات لە زیانێکی کەمەوە بۆ زیانێکی گەورە (fulminate liver damage) دەگۆڕێن. نیشانەکانی نەخۆشیەکە لەسەرەتادا نیشانەی گشتین وەکو تاو بێهێزی و هێڵنج، هەندێک جاریش ڕشانەوە بەڵام دوای چەند ڕۆژێک نەخۆش تووشی زەردوویی دەبێت لێرەدا پێستی نەخۆش و سپێنەی چاوەکانی زەرد هەڵدەگەڕێن میزەکەشی تۆخ دەبێت (زەردوویی). ڤایرۆسی هەوکردنی جۆری A دەبێتە هۆی نەخۆشییەکی زۆر درمیی بۆیە ئادەمیزاد بە زۆری لە تەمەنی منداڵییدا ڤایرۆسەکەی بۆ دەگوازرێتەوە بەڵام تووشی هەرزەکار و گەورەش دەبێت، ئەگەر هەر کەسێک نەخۆشیەکە بگرێت دروست بوونی بەرگرییەکی هەمیشەیی لە لەشیدا،لەم جۆرەی نەخۆشیەکەدا دۆخی بنەسەیی نییە. لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری(B) دا تەنیا ڕێژەیەکی کەمی نەخۆشیەکە لە دۆخە توندەکەیدا (Acute viral hepatitis B) دەناسرێتەوە. دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە لەسەر نەخۆش بە تایبەتیش نیشانەی زەردووییەکە بە پێی تەمەن دەگۆڕێت بە شێوەیەکی گشتی لە منداڵان بە ڕێژەی کەمتر لە (١٠٪) و لە گەوران بە ڕێژەی (٣٠٪- ٥٠٪) دەردەکەوێت. نەخۆشی هەوکردنی جگەر جۆری HCV لە هەموو کەسێک دەردەکەوێت، بەڵام ڕێژەی تووش بوون بەم نەخۆشییە دۆزراوەتەوە لە نێوان ٢٠ — ٣٩ ساڵیدایە، هەروەها بە زۆریش لە پیاوان دەردەکەوێت. لە هەوکردنی جۆری E نەخۆشیەکە بە شێوەی تاک تاک و پەتا دەردەکەوێت بە زۆری لە وەرزی باران بارین بە تایبەتیش لە کاتی ڕوودانی لافاو و کارەسات . ئەم ڤایرۆسە بە هۆی پیسایی مرۆڤەوە بۆ ناو دەم بە زۆریش بە ڕێگەی ئاوەوە دەگوێزرێتەوە، لەم جۆرەدا هەڵگری درێژخایەن بۆ ڤایرۆسەکە نییە. جۆری D تەنیا لەو کەسانە دەردەکەوێت کە هەڵگری HBs Ag ن.



جۆری HGV G: تا ئێستا لە ئێراقدا ئەم جۆرە نەدۆزراوەتەوە. ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی ئەم جۆرە لە خوێنبەخشان لە نێوان (٢,٠ – ١,٥٪).

هۆکاری نەخۆشییەکە؟

هۆکاری ئەم نەخۆشیە چەند ڤایرۆسێکی هەوکردنی جگەرن و سەر بە خێزانی پیکۆرنا ڤایرۆسن . (Picorna) ئەمانەش چەند جۆرێکیان هەیە کە گرنگترینیان ئەمانەن: G A، B، C، D، E–. هەموو جۆرەکانی ڤایرۆسەکە بە شێوەی (RNA) ین تەنیا ڤایرۆسی HBV نەبێت کە بە شێوەی (DNA) یە.

سیفاتەکانی ڤایرۆسەکە:

ڤایرۆسی جۆری A بەرگەی گەرمی و (normal disinfectant) وەکو ئەلکهول و ئیسەر دەگرێت بەڵام خۆناگرێت بەرامبەر فۆرمالین بە ڕێژەی ١/٤٠٠٠ بۆ ماوەی ٧٢ دەمژمێر. هەروەها جۆری B ڤایرۆسەکە دەتوانێت بەرگەی گەرمی و هیشکی و مادەی پاکژکەر (disinfectant) وەکو ئەلکوهول بگرێت . ڤایرۆسی جۆری C دەتوانێت لە دەرەوەی لەشی مرۆڤ،لە سەر ڕووی شتومەک و لە پلەی گەرمی ژوور بە لای کەمەوە ماوەی (١٦) کاتژمێر بژێت بەڵام ناتوانێت لە چوار ڕۆژ پتر بە زیندوویی بمێنێتەوە.

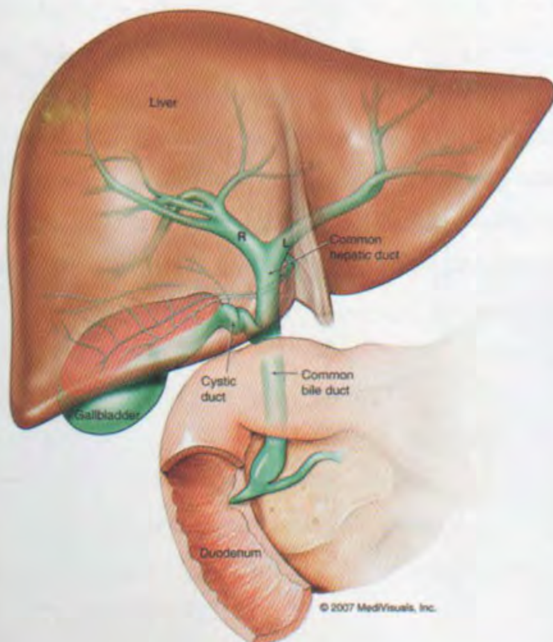
ماوەی کرکەوتن: ئەو ماوەیەیە تێیدا ڤایرۆسەکە دەچێتە ناو لەشەوە تاکو دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە . ماوەی کرکەوتن بەگوێرەی شێوەیەی ڤایرۆسەکە دەگۆڕێت،لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A و E ماوەی کرکەوتن (١٥ – ٥٠) ڕۆژە و ئەم ماوەیەش پەیوەندی بە بڕی ئەو ڤایرۆسانەوە هەیە کە دەچنە لەشی کەسەکەوە. لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B ماوەی کرکەوتن (٤٥ ڕۆژ –٦ مانگ) بەڵام لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر (جۆری C) ماوەی کرکەوتن (٢ هەفتە – ٦ مانگ).

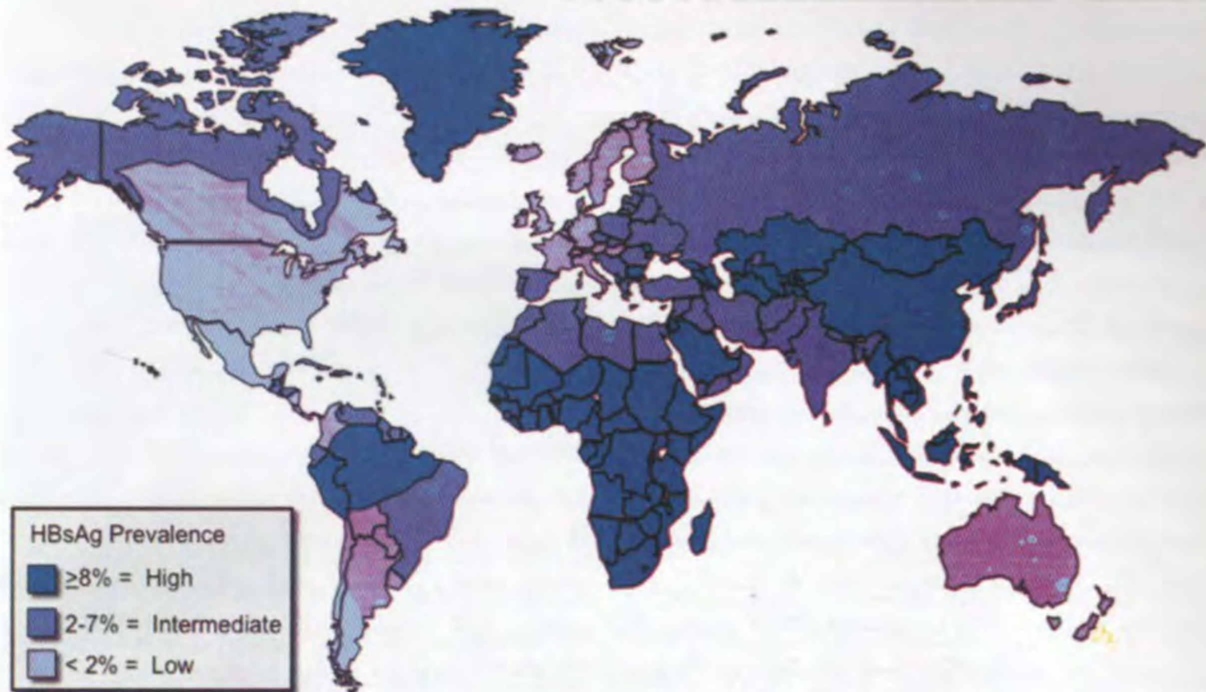
بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە:

هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر بە گرفتێکی تەندروستی گشتیی گرنگ دەژمێردرێت و بۆتە هۆی کێشەیەکی گەورە لەسەر ئابووری وولاتان. بەسەدان ملیۆن کەس لە جیهان تووشی ئەم نەخۆشیە بوونە. بە پێی ئامارە جیهانییەکان نزیکەی ٢٠٠ ملیۆن – ٣٠٠ ملیۆن کەس لە جیهان بە دەست نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B درێژخایەنەوە دەناڵێنن. هەروەها پتر(٨٠٠٠٠) کەسیش ساڵانە بە م نەخۆشییە دەمرن . لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ژمارەی ئەو کەسانەی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B یان هەیە (٨٠٠،٠٠٠ – ١,٤) ملیۆن کەسن هەروەها جۆری C (٧,٢ – ٣,٩) ملیۆن کەسن. نەخۆشی هەوگردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A لە وولاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەراست لە ناویاندا ئێراق گەلێک بڵاوە Hyper endemic. ڕێژەی بڵاوبوونەوەی هەموو جۆرەکانی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر لە ئێراق و هەرێمی کوردستان بە تەواوی نازانرێت بەڵام بە پێی لێتۆژینەوەیەکی بنکەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشیە گوازراوەکانی ئێراق کە بۆدۆزینەوەی ڕێژەی نەخۆشیەکە کە لە ساڵی ٢٠٠٥ زایینی ئەنجام دراوە، کە تێیداپارێزگاکانی هەرێمی کوردستانیش بەشداربوون. دەرکەوت ڕێژەی بڵاوبوونەوەی (prevalence rate) هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری A ڕێژەی بە پێی پشکنینی Anti – HAV IgG لە ئێراق (٩٦,٤٪) و لە هەرێمی کوردستان (٩٣٪)، ئەو ڕێژەیە لەپارێزگای هەولێر (٨٥٪) بوو. بە شێوەیەکی گشتی ئەمانە ڕێژەیەکی گەورەن، لەوانەیە هۆکاری ئەم ڕێژە زۆریەش پتر بۆ کەمی هوشیاری تەندروستی هاووڵاتیان لە مەڕ چۆنێتی گواستنەوەی نەخۆشیەکە دووەم بۆ پیس کردنی ژینگە بگەڕێتەوە، ئەویش بە هۆی بەکارهێنانی پاشەڕۆکی مرۆڤ وەکو پەیینی سروشتی لە کێڵگە کشتوکاڵیەکان بەبێ چارەسەرکردن بەتایبەتی لەو زەویانە کە ئەو تەرە و سەوزانەی تێدا دەچێنرێن کە قەدەکانیان کورتن و بە ئاسانی پیس دەبن وەکو کاهوو (خاس) و کەرەووز و تەرەتووله و کەوەر و توور .. هتد، کە دەبنە سەرچاوەی ڤایرۆسەکە. بەڵام ڕێژەی بڵاوبوونەوەی HEV لە هەولێر (٢٠,٦٪) ئەمەش لە چاو ڕێژەی جۆری A زۆر کەمترە کە هەمان ڕێگای گواستنەوەی هەیە، بەڵام زۆرتر بە ئاو دەگوێزرێتەوە و بە پێی ڕێژە جیهانیەکانیش بە کەم دادەنرێت. ڕێژەی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی سوتانەوەی جگەر جۆری B لە هەولێر کەپشکنینی ڕووکارە ئەنتیجینی (HBs Ag) بۆ کرا بوو دەرکەوت (٠,٩٪)، هەروەها بە پێی هەمان لێتۆژینەوەکە ڕێژەی بڵاوبوونەوەی جۆری HCV لە هەولێر بە پشکنینی Anti HCV (٠,٢٪). ڕێژەی ئەم دوو جۆرەی دواییی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر بە گوێرەی ئامارە جیهانیەکان بە مام ناوەندی دادەنرێت.

ماوەی تەنینەوەی نەخۆشییەکە؟

تەنینەوەی ڤایرۆسی جۆری E ،A بۆ کەسانی دیکە لە کاتی





ماوەی کرکەوتن و ماوەی زەردووەکە، هەروەها ماوەی کەمبوونەوەی زەردووەکـەش لە نەخۆش تاکو بە تـەواوی نەمانی زەردووەکـە دەمێنێتەوە . تا ئەو دەمەی دژە-تەن (ئەنتی بەدی) لە ناو خوێنی نەخۆشدا درووست بوو ئەوا چیتر ڤایرۆسەکە بۆ کەسانی دیکە ناگوازرێتەوە. لە جۆرەکانی B،C،D تەنینەوە لە ماوەی کرکەوتن و دەرکەوتنی زەردووەکە و کاتی چاکبوونەوە ڕوودەدات تەنانەت ئەگەر هاتوو نەخۆشییەکە گۆڕا بۆ بنەسەیی دیسان ئەگەری گواستنەوەی ڤایرۆسەکە هەیە. هەر کاتێک دژە- تەنەکان دژی ڤایرۆسەکە دروست بوو دەبێتە هۆی دروست بوونی بەرگریی لە ناو لەشی نەخۆشەکە بە درێژایی ژیان.

چۆن ڤایرۆسەکە دەگوازرێتەوە؟

گواستنەوە لە جۆری A و E: ڤایرۆسی جۆری A (HAV) لە ناو جگەری نەخۆش زۆر دەبێت و دەرژێتە ناو زەرداوی زراوەوە، پاشان لەگەڵ پیسایی فرێدەدرێتە دەرەوە. نەخۆشیەکەش لە ئەنجامی تێکەڵ بوونی ئاو و خۆراک و پیسبوونی بە پیسایی کەسێکی نەخۆش یان هەڵگر (carrier) کە ڤایرۆسەکەی تێدا بێت دەگوازرێتەوە. ئەمەش بە هۆی نەزانین و کەمی هوشیاری تەندروستی و پەیڕەو نەکردنی ڕێنماییەکانی پاک و خاوێنی تاکە کەسی لە کاتی ئامادەکردنی خۆراک و خواردنەوە بۆ کەسێکی ساغ دەگوازرێتەوە. گرنگترین ئەو خۆراکانەی دەبنە هۆی گواستنەوەی نەخۆشیەکە ئەوانەن کە بە کاڵی دەخورێن وەکو سەوزە (خاس یان کاهوو و کەرەوز و توور و سلق هتد ....) هەروەها لەوانەیە پیس بوونی ئاوی خواردنەوە بە ئاوی پیسی زێراب و مێش و مەگەز ببنە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە و بڵاوکردنەوەی نەخۆشیەکە.

لە جۆری B و C و D: ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لەناو خوێن و هەندێک شلەی لەش، وەکو: سیرەم و تۆماو و ئاوی زێی ئافرەت و لیکدا هەیە، بەڵام ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B لە ناو ئارەقە و فرمێسک و میز و شلەکانی هەناسەدا نەدۆزراوەتەوە. بەرکەوتن بە بڕێکی کەمی خوێن دەبێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە، بۆ نموونە: لە کاتی دەرزی تێڕاکردن و خاڵ کوتین و گوێ سمین بە کەرەستە و ئامرازی پیس و بەکارهاتوو یان بەو گوێزانەی سەرتاش بەکاری دەهێنێت پیس بووە بە پاشماوەی خوێنی کەسێکی دیکە لەوانەیە ببێتە هۆی تەنینەوەی ڤایرۆسەکە بۆ کەسێکی ساغ. لە جۆری B ڕێگەی بەرکەوتنی سێکسی و گواستنەوەی خوێن یان سیرەمی خوێن یان بەکارهێنانی دەرزی لە نێوان چەند کەسێک بە هاوبەشی لەو کەسانەی گیرۆدەی بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان بوونە، یان ئەگەر دەرزیەکی پیسبوو بە خوێنی کەسێکی تووشهاتوو لە دەستی کارمەندێکی تەندروستی ڕابچێت. هەروەها ڤایرۆسەکە بە شووشتنی گورچیلە و لە دایکێکی دەردەداری نەخۆشیەکەوە بۆ کۆرپەکەی دەگوازرێتەوە. هەندێک جار تەنینەوەکە لە ڕێگەی کوتینی خاڵ و تاتۆکردن وسمینی گوێ و لووت بە دەرزی ئاژنین. هەروەها لەوانەیە بە بەکارهێنانی مووس و نینۆکڕن و فلچەی ددانی یەکدی ڕوویدات .جیاوازی هەیە لە نێوان توانای گواستنەوەی ڤایرۆسی B (٣٠٪) و ڤایرۆسی جۆری C (٣٪). لە جۆری C گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە ئەنجامی گواستنەوەی خوێن Post – Transfusion Hepatitis ڕوودەدات. نزیکەی (٩٠٪) ئەو کەسانەی بە هۆی گواستنەوەی خوێنەوە تووشی نەخۆشی هەوکردنی جگەر بوونە لە جۆری C ن . هەروەها هەندێک جار نەخۆشیەکە لە ئەنجامی

بەسەردا ڕژانی دڵۆپە خوێن یان بە هۆی پەڵەی خوێنەوە بەسەر چاو و پێستدا دەگوازرێتەوە. دۆزراوەتەوە گواستنەوەی ڤایرۆسەکە بە ڕێگەی پەیوەندی سێکسی زۆر کەمە . ئەو کەسانەی نەخۆشی هەوکردنی درێژخایەنیان هەیە دەتوانن ڤایرۆسەکە بگوازنەوە بۆ کەسانی تەندروست. گواستنەوەکە لەکاتی منداڵبوون بۆ کۆرپەکەی ڕوودەدات ئەگەر هاتوو HCV-RNA پۆزەتیف بێت.

جۆری D کە ڤایرۆسێکی بچووکە و هەوکردن بەو ڤایرۆسە پێویستی بە تووشبوونی هەوکردنی ڤایرۆسی جۆری B هەیە.

درژانگەکان:

ڕێژەی مردن بە نەخۆشی هەوگردنی ڤایرۆسی جگەری توند جۆری A (٠، ١٪-٠، ٣٪).

لە (٥٪) گەوران و(٩٠٪) ئەو منداڵانەی لە خوار تەمەنی پێنج ساڵین و بە نوێی ڤایرۆسی جگەر جۆری HBVچۆتە لەشیانەوە ناتوانن لەشیان لە ڤایرۆسەکە پاک بکەنەوە و بۆ ماوەیەکی درێژ ڤایرۆسەکەیان لە لەشدا دمێنێتەوە (هەڵگرن). ڕێژەی مردن بە جۆری نەخۆشی B (٣،٠٪ - ٦،٠٪) بەڵام لەو کەسانەی تەمەنیان لە (٥٠ ساڵی) پترە دەگاتە (١،٨٪). هەروەها ئەوانەی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری درێژخایەن جۆری B یان هەیە لە مەترسی بەمۆمبوون (cirrhosis) و پەککەوتن و شێرپەنجەی جگەردان. جۆری B دەبێتە هۆی سەخت کردنی نەخۆشیەکە. (٥٥-٨٥٪) تووش بووان بە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری C دەگۆڕێن بۆ هەوکردنی درێژخایەنی جگەر، هەروەها (٥ ٪) ئەو کەسانەی نەخۆشییەکە دەگرن لەوانەیە بمرن. (١٠ — ٢٠٪) ئەو کەسانەی هەڵگری ڤایرۆسەکەن chronic carriers)) تووشی بەمۆم بوونی جگەر دەبن. لە (١ — ٥٪) ئەوانەی هەڵگری درێژخایەنی ڤایرۆسەکەن (chronic carriers) دەبنە شێرپەنجەی جگەر . لە جۆری E ئەگەر ئافرەتی دووگیان تووش ببێت ڕێژەی مردن دەگاتە (٢٠٪).

گروپی مەترسیدار:

گروپی مەترسی لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A ئەو کەسانەن کە لە باخچەی ساوایان خانەی پەرستیاران و قوتابیان و پەککەوتووان ژیان بەسەر دەبەن. ئەو کارمەندانەش کە لەو خانانە کار دەکەن دەگرێتەوە، ئەندامانی هەروەها خێزانی کەسێکی زەردوودار و ئەو کرێکارانەی لە کاری زێراب کاردەکەن لە مەترسی تووشبووندان. ئەو نەخۆشانەی لە بنکەی گورچیلەی دەستکرد چارەسەر دەکرێن و گورچیلەیان بۆ دەشۆن. هەروەها ئەو کەسانەش بە ئامێرێکی پیس گوێیان دەسمن یان بە مەبەستی جوانی خاڵ دەکوتن و نەخش لەسەر لەشیان دروست دەکەن (Tattoo). هەروەها کارمەندی نەخۆشخانە ئەگەر دەرزیەکی پیس بوو بە خوێنی نەخۆشێکی لە لەش ڕابچێت، لە جۆری C ڕێژەی بڵاوبوونەوە لە نێوان کارمەندانی تەندروستی (١-٢٪). مەترسی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە لە دایکەوە بۆ کۆرپەڵەکەی سکی تەنیا (٤٪). ئەوانەی خوێن یان ئەندامێکی زیندوو لەو کەسانە وەردەگرن کە هەڵگری ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر جۆری B و C هەروەها ئەوانەش سرنجی بەکارهاتوو بەکاربهێنن یان بە بێ پرسی پزیشک زۆر دەرزی لە خۆ دەدەن لە مەترسی تووشبوونی نەخۆشیەکەدان بەشێوەیەکی گشتی هەموو کەسێک نەخۆشی هەوکردنی جگەر جۆری HCV دەگرێت، بەڵام بە زۆری پیاوان تووش دەبن و تێکڕای تەمەنی تووش بوون بە نەخۆشییەکە دۆزاوەتەوە لە نێوان (٢٠ — ٣٩) ساڵیدایە.

نیشانە و درۆش :sign &symptom

لە هەوکردنی ڤایرۆسی توند مەرج نییە هەموو تووشبووەکان نیشانەیان هەبێت، بۆ نموونە: لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری A لە ٧٠٪ ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە (٦ ساڵ) بەرەو خوارە و تووشی نەخۆشیەکە دەبن هیچ نیشانەیەکی سەرینییان لەسەر دەرناکەوێت بەڵام لە منداڵی هەراشتر و گەوران لەسەر پتر لە ٧٠٪ نەخۆشەکان دەبینرێت. ماوەی نەخۆشیەکە نزیکەی دوو مانگە لەوانەشە لە (١٠٪- ١٥٪) نەخۆشەکان ئەم ماوەیە درێژە بکێشێت تاکو ٦ مانگ. لەوانەیە لە هەوکردنی درێژخایەنی جگەر نەخۆش هەست بە هیچ نەساغیەک نەکات بەڵام هەندێکی دیکەیان پاش تووشوون یەکسەر نیشانەکانی نەخۆشیەکەیان لەسەر دەربکەوێت کە لە نێوان سووک و مام ناوەندی دایە، کە بریتین لە: تا و سک ئێشە و بێهێزبوون و کەمبوونی ئارەزووی خواردن و هێڵنج و ڕشانەوە. هەروەها ئازاری ماسولکە و جومگەکان پاشان زەرد هەڵگەڕانی پیست و سپێنەی چاو تاریک بوونی میز و کاڵبوونی ڕەنگی پیسایی و ڕەوانی، هەندێک جارخورشتی پێستی هەیە لە درۆشە (sign) گرنگەکانی نەخۆشیەکە گەورەبوونی جگەر و هەستکردن بە ئازارە لە کاتی دەست خستنە سک (جێگای جگەر) نەخۆش تووشی ئازاری جومگە دەبێت پێست و سپێنەی چاو زەرد هەڵدەگەڕێت. لە جۆری B تەنها لە ٥٠٪ ی نەخۆشەکان نیشانەکان دەردەکەون . (٩٠٪) ئەو منداڵانەی لە کاتی لە دایک بوون تووشی ڤایرۆسی B دەبن دواتر بۆ دۆخی بنەسەیی دەگۆڕێن .

(٥٠ - ٧٠ ٪) ئەو نەخۆشانەی تووشی نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری C بوونە دەگۆڕێن بۆ بارە درێژخایەنەکەی نەخۆشیەکە. هەندێک لەوانەی تووشی هەوکردنی جگەر جۆری C



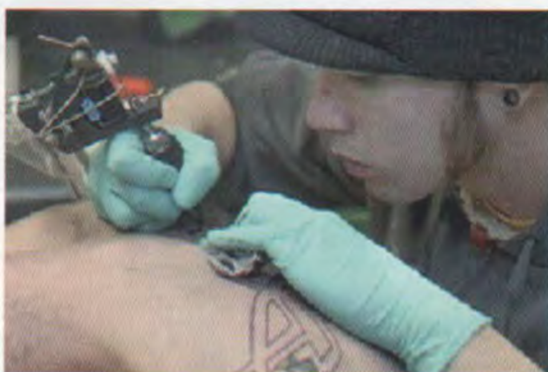
دەبن هەست بە ماندووبوونێکی کەم دەکەن . تەنانەت هەندێک جار نەخۆشیەکە تەنیا بە پشکنینی خوێن دەدۆزرێتەوە. هەندێک هۆکار هەن دەبنە هۆی سەختکردنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە وەکو زۆر خواردنەوەی ئۆشاوەی ئەلکوهولی و ڕەگەزی نێرینە و تەمەنی پتر لە (٤٠ ساڵ) لە کاتی تووش بوون بە ڤایرۆسەکە و ئەوانەی هەڵگری (carrier) HIVهەروەها تووشبوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B (Chronic HBV).

دیاریکردنی جۆری نەخۆشیەکە:

دەتوانین نەخۆشی جۆری A دەستنیشان بکەین بە دۆزینەوەی ئیمیونۆگلۆبیلینی تایبەت لە ناو سیرەمی نەخۆش کە (IgM) Anti-HAV کە دژخە توندەکە دەگەیەنێت و هەروەها دۆزینەوەی (IgG) Anti-HAV تووشبوونی پێشوو دەردەخات. پشکنینی ڕوکارە -ئەنتیجینی جۆری B (HBsAg)سوودی هەیە بۆ دیاریکردنی حاڵەتە توند و درێژخایەنەکان بەڵام دۆزینەوەی دژەتەنی ڕوکارە- ئەنتیجینی Anti-HBs واتای چاکبوونەوە و دروست بوونی بەرگری لەش دەبەخشێت. ئەگەر Anti-HBcپۆزەتیف بوو ئەوا حاڵەتی توندی نەخۆشیەکە، چاک بوونەتەوە یان حاڵەتی درێژخایەنی نەخۆشیەکە دەگەیەنێت. بەڵام دۆزینەوەی Anti HBc IgM لە سیرەمی نەخۆش دۆخی توندی نەخۆشیەکە دەردەخات. دۆزینەوەی مارکەری HBe-Ag بۆ دۆزینەوەی ئەو کەسانەی مەترسی گەورەی گواستنەوەی ڤایرۆسی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری HBV هەیە. بەڵام هەبوونی دژەتەنی Anti -HBe ab لە ناو سیرەمی نەخۆش ئاماژە بە بە کەمبوونەوەی زۆربوونی ڤایرۆسەکە و لاواز بوونی توانای تەنینەوەیە. دەست نیشان کردنی تووشبوون بە جۆری C (HCV) پشت بە دۆزینەوەی دژەتەنەکانی دژ بە ڤایرۆسی جۆری C دەبەستێت، ئەم پشکنینە سەرەتاییانە ناتوانن جیاوازی لە نێوان دۆخە توند و بنەسەیی و چاک بوونەوە بکەن. بەڵام پشکنینە سەرەتاییەکان دەتوانرێت بە ئامێری PCR بە پشکنینی دڵنیایی (HCV RNA assay) کە هەستیاری (٩٧٪) ە بچەسپێنرێن. دۆزینەوەی RNA ڤایرۆسەکە بوونی ڤایرۆسەکە لە ناو خوین دەردەخات.پشکنینی RNA ڤایرۆسەکەش دەتوانرێت لە ماوەی (١-٢) دوو هەفتەی پاش چوونە ژوورەوەی ڤایرۆسەکە دەردەکەوێت. پشکنینی liver biopsy زۆر گرنگە بۆ زانینی بڕی ئەو زیانانەی بەر جگەر دەکەون.

ئەگەر کەسێک تووشی زەردوویی بوو چی بکات باشە؟

ئەگەر کەسێک تووشی نەخۆشی زەردوویی ڤایرۆسی بوو ئەوا دەبێت سەردانی پزیشک بکات، نەخۆشییەکە هیچ چارەسەرێکی تایبەتی نییە، بەڵام چارەسەرکردنەکە بە زۆری شتێکی گشتییە، وەکو: حەسانەوە و خۆماندوو نەکردن. هەروەها نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێت بە خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو، هەروەها خواردنی خۆراکی گونجاو و سووک و سوودمەند، وەکو: میوە و سەوزە و خواردنی خۆراکی



کەم چەوری و پڕ کاربۆهایدرەیت و دوور کەوتنەوە لە خواردنەوەی ئۆشاوەی ئەلکوهولی. ئێستاکە بە زۆری دوو دەرمان بەکار دەهێنرێت کە (ئینتەرفیرۆن و ڕیباڤایرین) هەموو کەسێک کە ڤایرۆسەکەی لە خوێندا هەبێت پێویست ناکات ئەو دەرمانانە وەربگرێت. ئینتەرفیرۆن (interferon) سوودی بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتی نەخۆشی درێژخایەن هەیە، چاکبوونەوە بە ڕێژەی (٢٠ – ٥٠٪) کە بە گوێرەی جینی ڤایرۆسەکە دەگۆڕێت . دەرمانی دژەڤایرۆسی (Ribavirin) لەگەڵ بەرە نوێیەکانی دەرمانی (interferon) بەکار دەهینرێت ئەنجامێکی باشتر دەداتە دەستەوە. یان دەرمانی دژەڤایرۆس Lamuvidine ئەگەر لەگەڵ (interferon) بەکار بهێنرێت ئەنجامی باشتر دەبێت.

خۆپاراستن لە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر

لە بەرئەوەی ڕێگەی گواستنەوە و سەرچاوەی ڤایرۆسەکان لە هەر یەک لەو جۆرانەی هەوکردن یان سوتانەوەی ڤایرۆسی (infection) جگەر جیاوازن. بۆیە بە هەمان شێوە ڕێگاکانی خۆپاراستن بە پێی ئەو جۆرانە جیاواز دەبێت. خۆپاراستنەکان بەم ڕێگایانەی خوارەوە دەبێت:

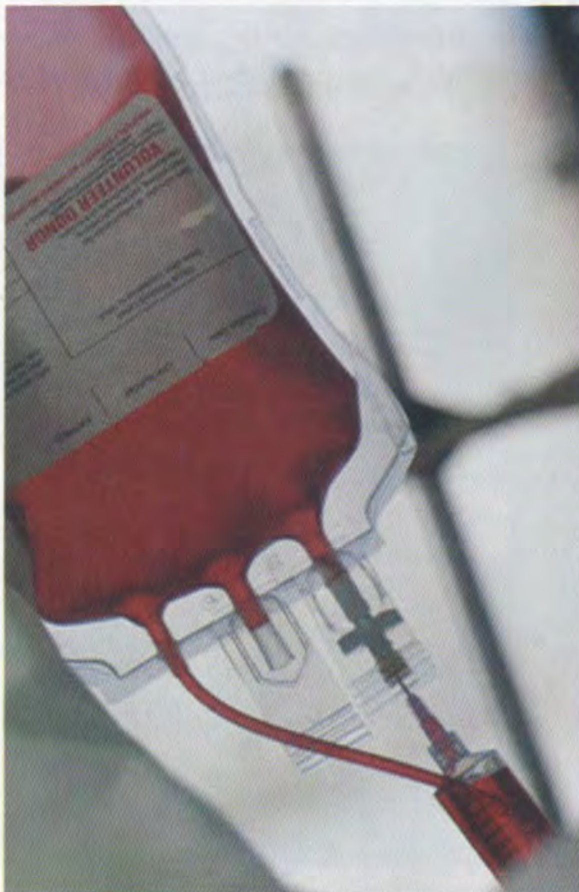
جۆری A، E : لە کاتی هەبوونی نەخۆشێک گومانی جۆری A یان E لێبکرێت ئەوا پێویستە پابەندی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بین: جیاکردنەوەی کەرەستە و دەفر و لەگەن (قاپ) و کەوچک و پەرداخی نەخۆش و پاکژکردنەوەیان بە درێژایی ماوەی زەردووییەکە. ئەمەش بەردەوام دەبێت تاکو هەفتەیەک دواتر، سەرەڕای ئەمانە هۆشیارکردنەوەی نەخۆش و کەسە نزیکەکانی سەبارەت بە ڕێگەی گواستنەوە و خۆپارێزی لە تەنینەوەی نەخۆشیەکە پێویستە. مۆڵەتی زۆرە ملّێ بۆ ماوەی (١٤) ڕۆژ بدرێتە ئەو قوتابیانەی تووشی زەردوویی دەبن، هەروەها دەتوانیت ئەو ماوەیەش تا ئەو کاتەی زەردووەکەی دەپەڕێت درێژ بکرێتەوە. لەو وڵاتانەی ڕێژەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکەی تێدا نزمە ماکوتە (vaccine) دژی جۆری A دەدرێتە خەڵکی بەڵام لەو وڵاتانەی ڕێژەی بڵاوبوونەوە بەرزە ماکوتەکە تەنیا بۆ کۆمەڵی مەترسیدار بەکار دەهێندرێت. دەتوانین کۆمەڵی مەترسیدار و بەرکەوتە نزیکەکانی نەخۆش

HAV- immunoglobulin بدریتێ بە بڕی (٠،٠٢) مل بۆ هەر اکگم لە کێش. بەڵام تا ئێستا هیچ جۆرە کوتانێک دژی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری E نییە. لە کاتی ڕوودانی پەتادا پشکنینی سەرچاوەی ئاوی خواردنەوەی ماڵی نەخۆش و تۆڕی گشتی پێویستە لە ڕووی بایەلۆجی و کلۆرەوە. ئەگەر نەخۆشەکە منداڵێک بوو لە قوتابخانە یان باخچەی ساوایان دەبێت جەخت بکرێت لەسەر پاک وخاوێنی ئاوی خواردنەوە و ئەو خۆراکەی منداڵان جێگایانە دەیخۆن. هەروەها دەبێت بەلوعەکانی ئاوخواردنەوە دوور بن لە ئاودەستی قوتابخانە. ئامۆژگاری منداڵان بکرێت کە شیرینی و شەربەت لەو عەرەبانە دەستگێڕانەی سەری خواردەنیەکان دانەپۆشراوە نەکڕن. شووشتنەوەی سەوزە و میوە بە ئاوی خاوێن و بە جوانی بەکار نەهێنانی بەفرەی لە بازاڕ دەفرۆشرێت بۆ ساردکردنی ئاو و ساردەمەنی بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ.هەروەها فێرکردنی خەڵکی لە سەر پەیڕەوکردنی بنەماکانی پاک وخاوێنی تاکەکەسی وەکو دەست شووشتن بە ئاو و سابوون پاش چوونە ئاودەست و پێش نان خواردن و هەروەها پێش ئامادەکردنی خواردن و شیردان بە منداڵ. خاوێن ڕاگرتنی ژینگە و فرێدانی پیسایی ئاوی زێراب بە شێوەیەکی درووست.

هەردوو جۆری C&B : گرنگترین ڕێگای خۆپاراستن لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆریB کوتانە بە ڤاکسینی دژی نەخۆشیەکە جۆری Bئەم پێکوتەیە (vaccine) زۆر سەلامەت و کاریگەرە و بە شێوەی ماسوولکە IM)) لە بەشی پێشەوەی ڕان یان ماسوولکەی deltoid دەدرێت. دەتوانرێت ماکوتەکە لە کاتی بارداری (pregnancy) یان شیردان بە دایکان بدرێت. ئەم ماکوتەیە کاریگەری لە کەم کردنەوەی تووشبوون بە نەخۆشییەکە بە ڕێژەی (٩٠-٩٥٪) هەیە، بەرگریەکەش بۆ ماوەی پتر لە (١٥ ساڵ) لەناو لەشی مرۆڤدا دەمێنێتەوە. مرۆڤ لە تووشبوونی نەخۆشیەکە دەپارێزێت. بۆ پاراستنی منداڵان لەم نەخۆشیە ئەم ماکوتەیە (vaccine) بە سێ ژەم دەدرێت (ژەمی سفر یەکسەرپاش لە دایکبوون،لە ٢مانگی،لە ٦ مانگی). بە مەبەستی ڕێگرتن لە گواستنەوەی ڤایرۆسی نەخۆشی هەوکردنی جگەر جۆری (B لە دایکەوە بۆ منداڵەکەی دەبێت لە کاتی بارداری (دوو گیانی) پشکنینی پێش وەختەی (HBs-Ag) بخرێتە ناو بەرنامەی چاودێری دایکانەوە، ئەگەر هاتوو پشکنینی خوێنی HBs دایکێکی باردار پۆزەتیف بوو، ئەوا دەبێت یەکسەر منداڵەکەی پاش لەدایکبوون ڤاکسینی جۆری B و دژەتەنی ئامادە (ئیمیونۆگلۆبیولین) HBIG لە ماوەی (٤٨ دەمژمێر) ی دوای لە دایکبوونەکە لێبدرێت. ئەگەر یەکێک لە هاوسەران (ژن یان پیاوەکە) گومانی نەخۆشیەکە جۆری (B& C) لێبکرێت دەبێت پشکنینی خوێن بۆ هاوسەرەکەی دیکە بکرێت ئەگەر پشکنینەکەی نەگەتیف بوو، پێویستە ماکوتەی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری (B) بە سێ ژەم (١، ٢، ٦ مانگ) و لە گەڵیدا دژەتەنی ئامادە (ئیمیونۆگلۆبیولین) HBIG بدرێتێ. بەرکەوتە ڕاستەوخۆکانی (ملامسین) نەخۆشەکە، بۆ نموونە: ئەندامانی خێزان پشکنینیان بۆ بکرێت ئەگەر هۆکاری تووشبوونەکە جۆری (B) بوو، ئەوا پێویستە بەرکەوتە ڕاستەوخۆکان بە ماکوتەی جۆری (B) بکوترێن. زوو دۆزینەوەی حاڵەکان بە تایبەتیش لە نێو کۆمەڵەی مەترسیدار



تاکو بتوانین کاری خۆپارێزی لەگوینی بۆ ئەنجام بدەین. لەکاتی چارەسەرکردنی نەخۆش بە ڕێگای نەشتەرگەری یان لە کاتی ڕوودانی بەرکەوتنی لەشی مرۆڤ و دەرزی ئاژنین بە بەکارهێنانی کەرەسەی پیسبوو بە خوێنی یەکێک هەڵگری ڤایرۆسەکە (حامل الفايروس) بێت یان خوێن و پێکهاتەی خوێنی کەسێکی تووشهاتوو کەسەکە نەخۆشی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری هەبێت پێدانی HBIG کە دژەتەنی دژی HBV تێدایە HBIG بدرێتێ، ئەمەش مرۆڤ دەپارێزێت بۆ ماوەی سێ- شەش مانگ. ئەو کەسەی پشکنینی HBs پۆزەتیف بێت پێویستە هەر(٣-٦ مانگ) جارێک بەدووا داچوونی بە ڕێگای پشکنینی سیرۆلۆجی و فەرمانەکانی بۆ ئەنجام بدرێت . کوتان بە پێکوتەی ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر HBV دەتوانرێت پێش و پاش بەرکەوتن ئەنجام بدرێت. بۆ کوشتنی ڤایرۆسەکە پلەی گەرمی بەرز وەکو کوڵان (boiling) بۆ ماوەی (٥ خولەک) پێویستە، دەبێت ئۆتۆکلەیڤ (autoclave) بۆ پاکژکردنی (sterilization) ئامراز و کەرەستەی پزیشکی بەکار بهێنرێت لە پلەی گەرمی ١٢٠ پلەی سەدی بۆ ماوەی (١٥- ٢٠) خولەک.هەروەها فاستی ماڵان بۆ پاکژکردنی ئەو مادانەی دەمانەوێت خاوێنیان بکەینەوە و بە گەرمی زیانیان پێدەگات زۆر باشە. لە کاتی ئەنجامدانی کاری پزیشکی بەکارهێنانی کەل وپەلی نەزیمەن (sterile) سرنجی دیسپۆزەبل و چاودێری کردنی فرێدانی پاشماوە پزیشکیەکان بە شێوەیەکی دروست زۆر پێویستە. هۆشیارکردنەوە و ڕێنمایی کردنی نەخۆش و کەسە نزیکەکانی لەسەر سرووشت و و گواستنەوە و خۆپاراستن لە نەخۆشیەکە. ئاگادارکردنەوەی نەخۆش کە مانگانە سەردانی بنکەی پشکنین و تۆڕینگە ڕاوێژکاریەکانی هەوکردنی جگەر لە ماوەی شەش مانگی یەکەمی تووشبوونیدا بکات بە مەبەستی هەڵسەنگاندن و بەدوواداچوونی حاڵەتی نەخۆشیەکە لە ڕووی تاقیگەیی و سەرینیەوە تا ئەو کاتەی ئەنجامەکانی پشکنینەکەی نەگەتیف دەردەچن یان نەخۆشیەگە دەگۆڕێت بۆ حاڵەتێکی درێژخایەن. لەم دۆخەدا هەر (٣ — ٦) مانگ جارێک بەدوواداچوونی بۆ دەکرێت، دەبێت نەخۆش دوور بکەوێتەوە لە خواردنەوە ئەلکهولیەکان کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە خانەکانی جگەر نابێت هیچ دەرمانێک بخوات بە بێ پرسی پزیشکی تایبەتی هەناو، هەروەها نەخۆش سەردانی پزیشکەکەی بکات بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی وەرگرتنی پێکوتەی جۆری A و B. ڕێگە نەدرێت بە هیچ جۆرێک نەخۆش یان هەڵگری ڤایرۆسەکە خوێن ببەخشێت، هەروەها هیچ کەسێک خوێن وەرنەگرێت تەنیا دوای دڵنیابوون لەوەی کە خوێنەکە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەری تێدا نییە. ئەگەر خوێنێکی تازە یان ووشک بووەوە کەوتبووە سەر زەوی کە توانای تەنینەوەی هەبێت دەبێت بە خاوێن بکرێتەوە بە یەک بەش فاسی ماڵان و دە بەش ئاو(١ : ١٠). هەروەها دەبێت لە کاتی خاوێن کردنەوە پەنجەوانە لەدەست بکرێت. تا ئێستا هیچ ماکوتەیەکی کاریگەر دژی سوتانەوەی HCV لە جیهان نەدۆزراوەتەوە. ئەو کەسانەی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری C هەیە نابێت خوێن و ئەندامی لەش و شانە و تۆماو ببەخشن بە کەسانی دیکە. نابێت ئەو کەرەستە و ئامرازانە بەکاربهێنرێت کە خوێنی نەخۆشەکەیان پێوە نووسابێت وەکو مووس و فڵچەی ددان و نیدل یان دەرزی. تا ئێستا هیچ جۆرە دەرمانێکی خۆپارێزی نیە بۆ بۆ پێشگیری لە توشبوون بە جۆری C ئافرەت دەتوانێت منداڵی ببێت بەڵام ئەگەر گۆی مەمکی دایکەکە بریندار بێت یان خوێنی لێ بێت باشترە شیری قوتوو بداتە منداڵەکەی. دابین کردنی خوێن و پێکهاتەی خوێنی بێگرفت (safe) گرنگترین ستراتیجی پێشگیری نەخۆشیەکەیە، هەروەها گرتنەبەری ڕێوشوێنی توند بۆ پاکژکردنی (sterilization) ئەو کەرەستە و ئامرازانەی کە لەشی مرۆڤ دەسمن (pierce) وەکو سرنج ونیل و کەرەسەی پزیشکی ددان و مووس و ئەو ئامرازانەی کە بۆ تاتۆکردن و سونەکردن مامانی و گوێ سمین بەکاردەهێدنرێن. هەروەها ئەو ئامرازانەی کە لەشی مرۆڤ وەکو نەشتەر و دەرزی دەبێت پاکژ بکرێتەوە لە نێوان نەخۆشێک و نەخۆشێکی دیکە.





((کاری پزیشکی و مافەکانی نەخۆش))

لقمان فاروق نانەکەلی
ماستر ـ یاسا لە بواری کاری پزیشکی

پێویستە لە سەر پزیشک و کارمەندانی تەندروستی لەسەرجەم نەخۆشخانە و نۆڕینگە تایبەتیەکان و نۆڕینگە میللییەکان و هەر شوێنیکی کاری تێدا بکەن پابەندن بەم ڕێنماییانە:

١- پێویستە دڵسۆز بن لە کارەکانیان بەرامبەر نەخۆش.

٢ - پێویستە باش گوێ لە نەخۆش بگرن. ئێش و ئازار و مەینەتی نەخۆش کەم بکەنەوە، بە پێ ی توانا، وە بە چاوێکی بەرز و پڕلە سۆز تەماشای نەخۆش بکەن، ئاستی زانستی و کۆمەڵایەتی و ئاینی و نەتەوەیی نەخۆش هەرچی بێت.

٣ - پێویستە پزیشک ڕێز لە نەخۆش بگرێت، کاتی پشکنین و چارەسەرکردنی.

٤ - پێویستە پشکنینی پێویست و گرنگ بۆ نە خۆش بکات. زیادە ڕۆیی نەکات لە پشکنینی نا پێویست بە مەبەستی تر. وە هەروەها ئەو پشکنینانەی بۆ بکات کە ڕەوایە و بڕوا پێ کراون.

٥- پێوستە دەرمانی پێویست و گرنگ بەپێ ی جۆری نەخۆشی بۆ نە خۆش بنوسرێت، زیادە ڕۆیی نەکرێت لە دەرمان نووسین بە مەبەستیتر.

٦- پێویستە لە سەر پزیشک باری نەخۆشی بۆ نەخۆش ڕوون بکاتەوە، ئەگەر نەتوانرا بۆ کەس وکاری نەخۆش.

٧ - پێویستە لە سەر پزیشک ئەگەر نەخۆش نەخۆشیەکەی بەپێ ی تایبەتمەندی ئەو نەبوو؛ نەخۆش ڕەوانەی پزیشکی تایبەتمەندی ئەم نەخۆشیە بکات. ئەم ڕەوشتە بە ئاستێکی مرۆڤایەتی بەرز دادەنرێت، لەگەڵ پێدان و ڕەوانەکردنی گشت زانیارییە سەرەتاییەکانی، کە لە لا یەتی، بۆ پزیشکی تایبەتی نەخۆشیەکە.

٨- نابێت بە هیچ شێوەیەک پزیشک چارەسەری نەخۆش نەکات لە باری فریاکەوتن، وە یاخود لە نیوەی چارە سەرکردن واز لە نەخۆش بهێنێت. تەنها ئەگەر نەخۆش بەپێی ڕێنمایی پزیشک چارە سەری وەرنەگرێت یاخود ئەگەر ڕێنمایی لە پزیشکێکیتر وەربگرێت جگە لە پزیشکی سەرەتایی خۆی.

٩- دەبێت پزیشک چاودێری تەندروستی پێویست بداتە ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشییەکەیان چارە سەری نیە، ئێش و ئازاریان کەم بکاتەوە، وە دەرگای هیوایان بۆ بکاتەوە.

١٠ - پێویستە پزیشک نەخۆشەکەی ڕۆشنبیر بکات بە نەخۆشییەکەی، کە چۆن تەندروستی باشتر دەبێت. وە چۆن وە بە چ ڕێگایەک نەخۆش پارێزراو دەبێت لەم نەخۆشیە؟

١١ - نابێت نەخۆش چارەسەر بکرێت بە بێ ڕەزامەندی تەنها ئەگەر باری فریاکەوتنی سەرە تایی بێت یاخود نەخۆش نەخۆشییەکی ترسناک و گوازراوەی هەبێت، وە مەترسی هە بێت لە سەر تەندروستی گشتی هاووڵاتیان.

١٢ - چارە سەری بە نەشتەر گەری پێوستی بە ڕەزامەندی هەیە. ئەم ڕەزامەندییەش چ یەکسەر لە نەخۆش خودی خۆی وەردەگیرێت بە واژۆی لە سەر پەڕاوی تایبەت بە نەشتەرگەری یاخوود ئەگەر نەخۆش ئاگا و هۆش و بیری لای خۆی نەبوو، ئەوا کەس و کاری نزیکی نەخۆش پێویستە بەم کارە هەڵسن. وە ئەگەر هیچ بارێکیان لەم دووبارەی سەرەوە نەبوو، وە پێویستیش بە نەشتەرگەری وە چارە سەری هەبوو. ئەوا: دەبێت چارە سەری بۆ بکرێت، وە لەم کاتە بە لێژنەی تایبەت لە دوو پزیشک و کارمەندێکی کارگێڕی نەخۆشخانەکە ئەم بڕیارە دەدرێت. وە ئەگەر نە خۆش ئاگا و هۆشی لە خۆ بوو، بەڵام تەمەنی لە هەژدە ساڵ کەمتر بوو واتە (**ناقص الاهلیە**) بوو، دەبێت ڕەزامەندی گەورەی ئەم منداڵە وەربگیرێت.

١٣ - پێویستە پزیشک باری تەندروستی نەخۆشیەکە و باری گشتی تایبەت بە نەخۆشی خێزانی نەخۆش بزانێت، وە تۆماری بکات لە تێنووسی تایبەت لای خۆی.

١٤- پێویستە پزیشک کاتێکی دیاری کراو بە تە نها تەرخان بکات بۆ بینین و پشکنینی نە خۆش لە (١٠ تا ١٥ خولەک)کەمتر نەبێت چ لە نۆڕینگەی تایبەت یا لە نەخۆشخانە گشتییەکان.

١٥- پێویستە پزیشک دەرمان بنووسێت بۆ نەخۆش لە سەر ڕاجیتە بۆ دەرمانخانە بە تەواوی و ڕوونی، وەک: ناوی دەرمان، بڕی دەرمان وە شێوەی بە کارهێنانی دەرمان وە ئاگاداری نە خۆش بکاتەوە لە ماکەکانی دەرمان کە لەوانەیە نەخۆش چەند نیشانەیەکی دواتر لێ دەرکەوێت.

١٦- پێویستە پزیشک لە کاتی نووسینی دەرمان بۆ نە خۆش ڕەچاوی هەستیاری نەخۆش بکات بەرامبەر دەرمان.

١٧- پێویستە پزیشک لە کاتی نەشتەرگەری نەخۆش ڕەچاوی تایبەتمەندی کارەکەی بکات. وە بە هەموو توانایەکی مەبەستی چارە سەری نەخۆش بێت، وە ئەگەر مشاوەری پزیشکیتری پێویست بێت، بێ دوو دڵی بیکات. وە ئینجا ئەگەر پزیشکی نەشتەرگەر بڕیاری نەشتەرگەری دا، ئەوا: دەبێت بە خۆی ئەم نەشتەرگەرییە ئەنجام بدات. وە دەکرێت خۆی سەرپەرشتی کار بێت لە هۆڵی نەشتەرگەری. یاریدەری نە شتەرگەری تایبەت و کارمەند ئەنجام دەر و هاوکار بن.

١٨- ئەگەر نە خۆش ڕازی نەبوو بە چارە سەری پزیشکی، ئەوا پێویستە پزیشک لەگەڵ یەکێک لە کارمەندانی تەندروستی واژۆ بکەن لە سەر پەڕاوی نەخۆش.

١٩- پزیشک نا بێت کۆتایی بە ژیانی نەخۆش بهێنێت، بە هیچ شێوەیەک

ئەگەر نە خۆشییەکەی چارەسەری نەبێت، هەر چەندە لەسەر داوای نەخۆش و کەس و کاری نە خۆشیش بێت.

٢٠- پێویستە پزیشک بەر لە گەشت کردنی (سەفەر) ئاگاداری نەخۆش بکاتەوە، لە چوون و گەڕانەوەی. وە ڕێنمایی بە نەخۆش بدات کاتی پێویست چی بکات.

٢١ - لە سەر پزیشک پێویستە هەمان چاودێری تەندروستی پێشکەش بەو نەخۆشانە بکات کە ئازاد نین واتا (گیراوە کان) بە هەمان چارەسەری چارە سەر بکرێن کە نەخۆشی ئاسایی دەیان گرێتەوە. وە دەبێت ڕەچاوی مافی مرۆڤ، وە ئازادی ڕەهای مرۆڤایەتی بکات.

٢٢- پزیشکی تایبەتی منداڵ پێویستە ڕۆڵی سەرەکی هەبێت لە باشترین و نوێترین زانیاری بۆ نەخۆشی منداڵ بە شێوەیەک بگونجێت لەگەل تەمەنیان.

٢٣ - پزیشک پێویستە نهێنی کاری پزیشکی نەخۆش بپارێزێت. تەنها ئەگەر:

ا- ئەگەر نە خۆش بە نووسین ڕازی بێت لە سەر بڵاو کردنەوەی نهێنییەکەی.

ب- ئەگەر لەڕووی یاسایی و دادگایەوە پێویست بێت نهێنییەکە ئاشکرا بکرێت.

ج- ئەگەر نهێنی پەیوەندی بە تاوان هەبێت، وە لایەنی تایبەت بەم بوارە دەتوانێت ئاشکرای بکات.

د- ئەگەر نهێنی پەیوەندی بە ژن و پیاو هەبێت، بە ئامادەبوونی هەر دووکیان ئاشکرا دەکرێت.

ە- ئەگەر ئاشکرا کردنی نهێنی بە مەبەستی داکۆکی کردنی پزیشک بێ لە خۆی، لە بەردەم دادگا.

و- ئەگەر ئاشکرا کردنی نهێنی نە خۆش پەیوەندی بە تەندروستی گشتی و بەرژەوەندی گشتی کۆمەڵگاوە هەبێت.

٢٤- لە سەر پزیشک پێویستە کاتی نەخۆش چارە سەر دەکات، کەسێکی نزیکی نەخۆش یاخود پەرستیاری لەگەڵ دابێت. وە ئەگەر نەخۆش داوای نهێنی چارە سەرکردنەکەی بکات لە پزیشک، دەبێت بۆی ڕوون بکاتەوە، وا باشترە کەسێکی نزیکی بزانێت وە ئاگاداری نەخۆشیەکەی بێت.

٢٥- مافی نەخۆشە لە سەر پزیشک ڕاپۆرتی پزیشکی نەخۆشیەکەی و چارە سەریەکەی وەکو هەیە لە پزیشک وەربگرێت.

٢٦- پێویستە پزیشک ڕەزامەندی نە خۆش وەربگرێت لە کاتی تاوتۆ کردن، وە پێدانی هەر زانیارێک دەربـارەی نە خۆش بۆ پارێزەر و کۆمپانیایی دڵنیایی یاخود هەر لایەنێکی پەیوەندار و داواکار.

٢٧ - پێویستە پزیشک گرنگی بە بـواری پێش خستنی چاودێری تەندروستی بدات. بە تایبەتی ئەگەر بەر پرسیاریەتی دەوڵەتی لە ئەستۆ بێت وە گرفتەکان دیار بکات و چارە سەریان بۆ بدۆزێتەوە.

٢٨- پێویستە لە سەر پزیشک بە ڕاستی و ڕەوانی باری گرنگ دەست بە ناردنی یاخود نواندنی نەخۆش بکات لە نەخۆشخانە، وە هەموو چارە سەری و پشکنینەکانی بە مەبەستی زانستی شفای نەخۆش بێت نەک قازانج و دەسکەوتی ماددی.

٢٩- مافی نەخۆشی تووش بوو بە نەخۆشیەکانی گوازراوەیە چارە بکرێ و چاودێری تەندروستی بکرێت بە پێ ی پێویستی باری تەندروستی.

ئەگەر هۆکاری تووش بوونی بەم نە خۆشیانە هەر هۆکارێک بێت، وە پێویستە لە ژێر چاودێری چڕدابێت بۆ پاراستنی نەخۆش لەکەسانی تری کۆمەڵگادا. وە ڕۆشنبیری تەندروستی و ڕوون کردنەوەی بە توانا و بەهێز بدرێتە نەخۆشی تووش بوو یان کەسی هەڵگری ئەم ڤایرۆسانە لەنیوان خێزان و کۆمەلگادا وەک نەخۆشی (ئەیدز و سیل و... هتد).

٣٠ - لە سەر پزیشک پێویستە بڕیار نەدات بە تەنها لە سەر لەبار چوونی منداڵ لە سکی ئافرەت تەنها لە باری پێویست و ترسناکی بۆ سەر دایک. هەروەها پاراستنی گیانی دایک ئەویش بە بڕیاری لێژنەی پزیشکی کە ژمارەیان لە سێ پزیشکی پسپۆڕی ئەم بوارە کەمتر نەبێت. وە ڕەزامەندی ئافرەتی سک پڕی پێویستە بە نووسراو واژۆی خۆی لە گەل هاوسەرەکەی.

٣١ - بەخشینی یاخود چاندنی ئەندامی جەستەی مرۆڤ لە کەسێکی تەندروستەوە بۆ یەکێکیتر پێویستە پەیڕەوی ڕەوشتی پیشەیی و یاسایی تیادا بکرێت. وە ئەم کارە دوور بێت لە بازرگانی کردن و کڕین و فرۆشتنی ئەندامی جەستەی مرۆڤ.

٣٢- پزیشک بەر پرسە لە چاودێری تەندروستی پێویست بەپێ ی زانست و توانای پزیشکی نەوەک چاک بوونەوەی نەخۆش.

٣٣ - لە سەر وەزارەتی تەندروستی و فەرمانگە تەندروستیەکانە پلانی یاسای تەندروستی خێزانی بۆ هاوولاتیان دابین بکەن بەپێ ی توانا و سەردەم و کات.

٣٤ـ جیا کردنەوەی کاری پیرۆزی پزیشکی لە نێوان کەرتی تایبەت و گشتی. هەر کەرتە و گرنگی خۆی پێ بدرێت. وە کەرتی گشتی حکوومی زیاتر ماف بداتە پزیشک و کارمەند لە بارەی مووچە و بیمەی دڵنیایی و ترسناکی، تاکو بتوانرێت سوودی زیاتر لە دەوام و خزمەتی نەشتەرگەری و پشکنینیە پێویستەکان وەربگیرێت. سەرئەنجام نەخۆش زیاتر خزمەت دەکرێت، بە جیاکردنەوەی دەوام لە نێوان پزیشکانی زانکۆ و وەزارەتی تەندروستی و کەرتی تایبەت.

سەرچاوە کان:

- د.جابر مهنا الحبناوی . المجموعة الكاملة للتشريعات الصحية . القوانين والانظمة والتعليمات وزارة الصحة العراقية . ٢٠٠٩ .
- مجموعة القوانين وزارة الصحة العراقية . ١٩٩٣ .
- د. فريد توفيق نصيرات . ادارة المستشفيات . عمان . الاردن . ٢٠٠٨.
- الميثاق الاسلامي العالمي للاخلاقيات الطبية والصحية . منظمة الصحة العالمية .
- لائحة اداب المهنة الطبية المصرية . رقم ٢٣٨ لسنة ٢٠٠٣ بتاريخ ٥ سبتمبر ٢٠٠٣.
- د.فيصل محمود غرايبة . الخدمة الاجتماعية الطبية . العمل الاجتماعي من اجل صحة الانسان . دار وائل للنشر . الاردن . ٢٠٠٨



ئامۆژگاری بۆ مانگی ڕەمەزان

ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان گرنگییەکی ئایینی و کۆمەڵایەتی و دارایی و دروستی زۆری هەیە. وا دەکات جەستەی مرۆڤ ساغ و سەلامەت و بەتین بێت، دوور بێت لە هەموو جۆرە نەخۆشیەک و ژیانێکی خۆش بەسەر ببات، هۆشی چاکیش لە جەستەی ساز دایە. بۆ سوود بینین لە مانگی ڕەمەزان و دەستکەوتنی هەموو سوودەکان و دووربوون لە نەخۆشی، زۆر جار ئەوەمان بە بیر دادێت ئایا چۆن بە ڕۆژوو بین؟ ئایا باشترین ڕێگای بە ڕۆژوو بوون بە گوێرەی زانستی پزیشکی و ئاینی چییە و چۆنە؟ مرۆڤ ئەگەر بیەوێت هەموو سوودە تەندروستییەکانی مانگی ڕەمەزان بەدەست بێنێت، وا باشە بەم شێوەی خوارەوە بە ڕۆژوو بێت:

١- خواردنی پارشێو:

ژەمی پارشێو گرنگی زۆری بۆ جەستە هەیە، زۆر کەس لەبەر ئەوەی توانای هەڵسانەوەی نییە، دەڵێ بێ پارشێو بەڕۆژوو دەبم؟! ئەمە بیر و باوەڕێکی زۆر هەڵەیە ئەو خواردنە بۆ ماوەی (٤-٦) کاتژمێر دەمینێ، هەرچەند و هەرچییەک خوارد درابێ، لەدوای ئەو ماوەیە دواتر جەستە بۆ بەردەوام بوونی کردارەکان سوود لە خۆراکی هەلگیراو وەردەگرێ لە جگەر. کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی گلوکاگۆن. بەمەش یارمەتی هەرس کردن و توانەوەی ئەو خۆراکانە دەدات کە لە شێوەی چەوری هەلگیراون ئەو ماوەیە (٤-٦)کاتژمێر دەمینێتەوە. وزە لەو کردارە بەدەستدێنێ بۆ بەجێهێنانی زیندە فرمانەکان ئەمەش وادەکات لەوانەی کە قەڵەون و ڕێژەی چەورییان زۆرە ڕێژەی چەورییەکانیان کەم بێتەوە، وە ئەم هەنگاوەش وەک هەنگاوێکی خۆ پاراستنە بۆ ئەوانەی کە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و جەستە لە داهێزران و بێتاقەتی و شەکەتی دەپارێزێ. ئەگەر پارشێو بخورێت ئەوا ڕێژەیەکی کەم و پێویست لەو خۆراکانەی کە لە شێوەی چەوری خەزن کراوە بە گوێرەی پێویست بەکار دێت بەڵام ئەگەر هاتوو پارشێو نەخورێت ئەوا بڕی زۆر لە چەوری بەکاردێت و دەبێتە هۆی زیادبوونی ماددەی کیتۆنی لەناو لەشدا ولە ئەنجامدا کەم کردنەوەی ئارەزووی خواردن کە کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستە دەبێت. هەڵنەسانەوە بۆ پاشیو نادروستە چونکە هەڵسانەوە لە کاتی پارشێو گرنگی زۆری هەیە با تەنیا یەک پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، سوودەکانی پارشێو ئەمانەن :

أ – ڕێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش: جەستە ڕادەهێنێت کە کاتی خەوتن و هەلسانەوەی دیاری کراو بێت، بینراوە کە شەو دانراوە بۆ خەوتن، لە شەودا لە جەستەی ئادەمیزاد چەند هۆرمۆنێک چالاک دەبن، کە چالاکی یەکانیان لە ڕۆژدا کەمترە. هەروەها ڕێژەی ڕژاندنی دەردراوی گلاندەکان و ڕژێنەکان لەبەر خۆردا جیاوازە لەگەل شەودا و لەبەر سێبەر دا جیاوازە لەبەر خۆردا. واتا بڕ و فرمانی دەردراوەکان جیاوازە لە شەو و ڕۆژدا، جا هەڵسانەوە بۆ پارشێو دەبێتە هۆی ڕێکخستنی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش و دوای ئەوەش ڕاهێنانی جەستە.

ب – خواردنی خۆراک لە پارشێودا یارمەتیدەرە کە مرۆڤ لەکاتی بەڕۆژوو بوون سوود لەو خۆراکە وەربگرێ کە دوای هەرسکردن لەناو خوێندا هەیە، بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکان سوودی لێ وەرگرێ. دواتر خۆراکی



عەمبار کراو بەکاردێ، ئەم بەکارهاتنە دەبێتە هۆی دروست بوونی ماددەی کیتۆن Ketones وە ماددەی Beta endorphen کە وادەکەن ئارەزووی خواردن لەلای تاک کەم دەکاتەوە، بەمەش لەش تووشی داهێزان دەبێت.

ج – ڕۆژووی مانگی ڕەمەزان جیاوازە لەگەل ڕۆژووی میللەتانی تر، لەوەی کە هیچ زیانێکی جەستەیی بۆ مرۆڤ نییە. بەڵکو کاتێکی دیاریکراو ماوەیەکی دیاریکراوە، وە دەبێتە هۆی دوورکەوتنەوە لەو ماددە ژەهرانەی کە لە لەشی ئادەمیزاد دروست بوونە، ئەگەر لە پارشێو هەڵبستێتەوە یارمەتی ئەم کردارە خاوێن کردنەوەیە دەدەن.

د – بەکورتی خواردنی پاشیو پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە سووری کریپسی ناو خانەوە هەیە (سووڕی ووزە دەرپەڕاندن). هەتا بە ڕۆژوو بوونی مانگی ڕەمەزان بۆ پزیشکان واتە سووری کریپس، ئەوەتا لە قورئانی پیرۆزیش باسی ئەو سوورە کراوە، کاتێک باسی هەنگوین دەکات، ئەگەر ئەو سوورە چالاک بێت، ئەوا لە هەموو نەخۆشییەک بەدوور دەبێت.

٢ – دوای پارشێو یەکسەر نەخەویت:

زۆرانێک لە پارشێو خواردنێکی چاک دەخوات و یەکسەر دەخەوێت. ئەمە ڕەفتارێکی نا دروستە، وا باشە دوای خواردنی خۆراک نەخەویت، بەڵکو بەلایەنی کەم پێویستە دوو کاتژمێری پێ بچێت، تا هەرسکردنی ئاسان بێت زیان بە کۆئەندامی هەرس نەگەیەنێت و دواتر تووشی گیرو گرفتی تەندروستی نەبێت لە مانگی ڕەمەزان و هەروەها تا دەکرێت پارشێو دوا بخرێت بۆ زیاتر سوود بینین. ئەگەر یەکێک دوای خواردنی پاشیو یەکسەر نووست، لای پزیشکان چۆن نەخۆشی شەکرەی هەبێت وا ئەژمارد ئەکرێت، هەموو ماکەکانی کە شەکرە لە سەر جەستەی مرۆڤ دروستی دەکات، ئەو بارەش دروستی دەکات، چەوری ناو خوێن و شەکری ناوخوێن لەوپەڕی زیادی دەبێت.

٣ – بەشداریکردن لە نوێژی بەیانی:

وێژی بەیانی گرنگی زۆری هەیە بۆ جەستەی ڕۆژووەوان بەتایبەتی ڕێکردن بە پێ بۆ مزگەوت، وەک ڕێ پێوانێکە و وەرزشێکە. هەروەها دەست نوێژکردن سوودی زۆری هەیە، خۆ خاوێن کردنەوە و ساردکردنەوەی لەشە، ئێمەی پزیشکان لە زۆربەی نەخۆشیەکان بەتایبەتی ئەوانەی تایان هەیە، ڕێنمایی دەکرێت کە ساردکردنەوەی (کمادات) زۆر بکەن، چونکە لە دەرمان گرنگی زۆرترە بۆ داگرتنی تایەکە. هەروەها نوێژکردنێکە کە یارمەتی هەرس کردن و بیر تیژی و هەست بە خۆشی کردن دەدات و ماسولکەی سک بەهیز دەکات و ئیستا لە وولاتانی دەرەوە ڕۆژووی ڕەمەزان وەک لایەنیکی چارەسەری سروشتی بەکاردێت.

٤. لە ڕۆژدا مرۆڤ بچێت بۆ سەر کاری خۆی نەک چێشتە خەو بکات:

چونکە ئەگەر لە بەیانیەکەی بنوویت ئەوا گرنگتر سوودی مانگی ڕەمەزان، کە بریتییە لە ڕێکخستنەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش بەدەست نایەت ومرۆڤ تەمبەڵ دەبێت. بەڵام ئەگەر لە بەیانیەکەیدا بچیت بۆ سەرکار ئەو کات بە هۆی گۆڕانکاریەکەی کە بەسەر جەستەدا دێت هەموو سوودەکانت پێدەگات. دەتوانیت پێش نیوەڕۆ سەرخەوێک بکەیت.

٥. وەرزش کردن:

دوای بەشداریکردنت لە نوێژی عەسر، ئەوانەی کە هیچ نەخۆشیەکیان نیە، ئەوا بە پێ ڕێ بکەن بە لایەنی کەم بۆ ماوەی نیو کاتژمێر. ئێستا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕێنمایی داوە کە ئەگەر مرۆڤ لە هەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیو کاتژمێر بەپێ ڕێ بکات دوور دەبێت لە نەخۆشیەکانی دڵ، مامۆستایانی ئایینی ئەوە روون بکەنەوە کە خۆشەویست لەگەڵ یارانی دوای نوێژی عەسر لە مانگی ڕەمەزان نزیکەی نیو کاتژمێر ڕێیکردووە بە پێ کەوەک وەرزش وایە.

٦. لەکاتی بەریانگ زۆر خواردن نەخورێت:

مانگی ڕەمەزان مانگی خواردن نیە، بەڵکو مانگێکە بۆ یەکگرتنەوەی گرۆی ئادەمی و مانگی پەرستن وجەستەی ساغ و دەروونی پاکە. خۆشەویست ﷺ(د.خ) دەفەرمووێ:

(ما ملا ابن ادم وعاءا شرا من بطنه يحسب ابن ادم لقيمات يقيمن صلبه فان كان لا محالة فاعلا ,فثلث لطعامه,وثلث لشرابه,وثلث لنفسه) وە ئەگەر لەسەر بەریانگ خۆراک زۆر بخورێت ئەوا دڵ ناچار دەبێ کە زۆر خوێن بۆ گەدە بنێرێت، بۆ ئاسانکردنی کرداری هەرس کردن، لە هەمان کات گەدە ماندوو دەکرێ تا خۆراکەکە هەرس بکرێت. بەمەش تاکی بەڕۆژوو بوو هەست بەبێ تاقەتی و ماندوو بوون شەکەت و هیلاک بوون دەکات. هەروەها ئایەتێکی دیکەی قورئانی پیرۆز کە هەموو بنەما و ڕێگاکانی خۆپاراستنی تێدا ڕوون کراوەتەوە (کلو و اشربوا ولا تسرفو).

وە هەموومان ئەو راستیە دەزانین کە لەئەنجامی زۆر خواردن ئادەمیزاد کێشی لەشی ڕوو لە زیاد بوون دەکات و قەڵەو دەبێت و ئێستاش قەڵەوی بە یەکێک لە گیرو گرفتە تەندروستیەکانی سەدەی بیست و یەک دادەنرێ و هەوڵ و کۆشش خراوەتە گەڕ بۆ کەمکردنەوەی، جا ئەگەر لە بەریانگ خواردن کەم بخورێت ئەوا دوور دەبین لەو گیرو گرفتە.

٧- دوای بەریانگ خەوتن نەبێت:

لە ڕۆژانی ئاسایدا پێویستە مرۆڤ دوای خواردنی خۆراک بەلایەنی کەم دوو سەعاتی پێ بچێت (ئینجا ئەگەر ویستی با بخەوێت). وە لەکاتی بەرۆژوو بوون دوای بەربانگ نە خەون لەبەرئەوەی کاردانەوەی خراپی لەسەر جەستەی ڕۆژووەوان دەبێت و کرداری هەرس کردن دوادەخات و لەش تووشی داهێزران دەکات.

٨- بەژداریکردن لە نوێژی تەراویح:

کە وەرزش کردنێکە یارمەتی کرداری هەرس کردن دەدات، ویستی مرۆڤ بەتین دەکات و بەرگری لەش زیاد دەکات.

٩- جگەرە نەکێشرێت:

ئەوانەی کە جگەرە کێشن پێویستە ڕۆژووی مانگی رەمەزان بەکار بێنن، وە وورەیان بەرز بێت بۆ وازهێنان لە جگەرە کێشان، لەسەر ئەو بنەمایەی (لا ضرر ولا ضرار).

١٠- گرنگیدان بە خاوێنی دەم و ددان:

(واتا زۆر سیواک کردن یان زۆر ددان شوشتن) چونکە سیواک کردن دەبێتە هۆی:

ا- ددان سپی دەبێت (چونکە ماددەی کیمیایی تێدایە).

ب- پدو بەهێز دەبێت.

ج- ناهێلێت ددان کلۆر بێت.

د- وا دەکات بۆنی دەم خۆش بێت.

١١- لە نوێژی شێوان (تەراویح) بەشداربە:

لەبەر ئەوەی بەشدار بوونت وەک نیمچە وەرزشێکە و یارمەتی کرداری هەرس کردن دەدات و کاردانەوەی چاکی لە سەر دەروونی تاکی بەڕۆژوو بوو دەبێت.



بەڕۆژوو بوونی منداڵان

بەڕۆژووبوون گرنگی تەندروستی زۆری بۆ مرۆڤەکان هەیە. خودای گەورە، کە مرۆڤی کردووە بە جێنشین لە سەر گۆی زەوی، یاسا و ڕێسای بۆ هەناردووە و چاکە و خراپەی بۆ ڕوون کردۆتەوە و باس کردووە، نموونەی دیاری بۆ هێناوە. ئەو پەیامە لە ژیانی خۆشەویست تاقیکراوەتەوە و بەرجەستە کراوە. بە تاقیکردنەوەش دەرکەوتووە کە باشترین پەیامە بۆ گرۆی ئادەمی. بەڕۆژوو بوون گرنگی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، هەر نەبێت وەکو کاتێکی حەوانەوەیە بۆ کۆئەندامی هەرس، بەجۆرێک ئەگەر مرۆڤ لە ساڵی یەک مانگ بە ڕۆژوو بێت مانای وایە لە هەر دوانزدە ڕۆژ ڕۆژێکی حەوانەوەی داوە بە کۆئەندامی هەرس، ئەمەش وادەکات: ئەو چەوری و ماددە زیادانەی کە بەدرێژایی ساڵ لە جەرگ و فاتە ڕەشە و ماسولکەکان هەڵگیراوە، بە نزیکەی(٣٠ – ٦٠٪) ئەو چەورییە زیادانە لەو مانگەدا بەکار بێت. هەر لەبەر ئەوە خۆشەویست (د.خ) دەفەرمووێ: (الصيام جنه)، واتە: ڕۆژوو گرتن ڕێگایەکی خۆپاراستنە لە نەخۆشییەکان. زۆر لە خێزان و خانەوادەکانی کوردستان بیل بتوون هەموویان بەڕۆژوو دەبن، هەندێک لە منداڵەکان وەکو چاولێکەری لە گەورەکان بەڕۆژوو دەبن و هەندێکیش باوک و دایکیان ڕایان دەهێنن بە ڕۆژوو بین. منداڵ بە ڕۆژووبوون لە چەند لایەکەوە پێویستە گرنگی پێبدرێت.

ا. لە لایەنی ئایینی:

١- دەبێت ئەو ڕاستییە ئایینیە بزانین کە ڕۆژوو گرتن لە سەر منداڵ فەرز نییە، منداڵ هەتا نەگاتە تەکمەنی خۆناسین ڕۆژوویان لە سەر نییە، بە پشت بەستن بەو فەرموودەیەی خۆشەویست (د.خ): (رفع القلم عن ثلاثه: عن المجنون المغلوب على عقله حتى يفيق، وعن النائم حتى يستيقظ وعن الصبى حتى يحتلم). لەگەل هەموو ئەوانەشدا پێویستە منداڵی پارچەلە ڕابهێنرێت لە سەر ڕۆژوو گرتن.

٢- تەمەنی ئەوەی باوک و دایک منداڵیان لە سەر بە ڕۆژوو بوون ڕابهێنن، بریتییە لەو تەمەنەی کە منداڵەکە توانای بەرگەگرتنی بە ڕۆژووبوونەکەی هەبێت. ئەمەش بەگوێرەی باری جەستەیی منداڵەکە دەگۆڕێت، هەندێک لە زانایان ئەو تەمەنەیان بە تەمەنی دە ساڵی داناوە.

٣ - هەر بەم جۆرەش: یاوەرانی پێغەمبەر(د.خ) منداڵەکانیان لە سەر بەڕۆژوو بوون ڕاهێناوە. بەڵام ئەگەر منداڵەکە باری جەستەی لاواز بوو یان نەخۆش بوو یان منداڵەکە لەڕ و لاواز بوو، نابێت زۆریان لێ بکرێت بەڕۆژوو ببێت چونکە ئەمە دەبێتە هۆی زەرەر گەیاندن بە باری تەندروستی منداڵەکە.

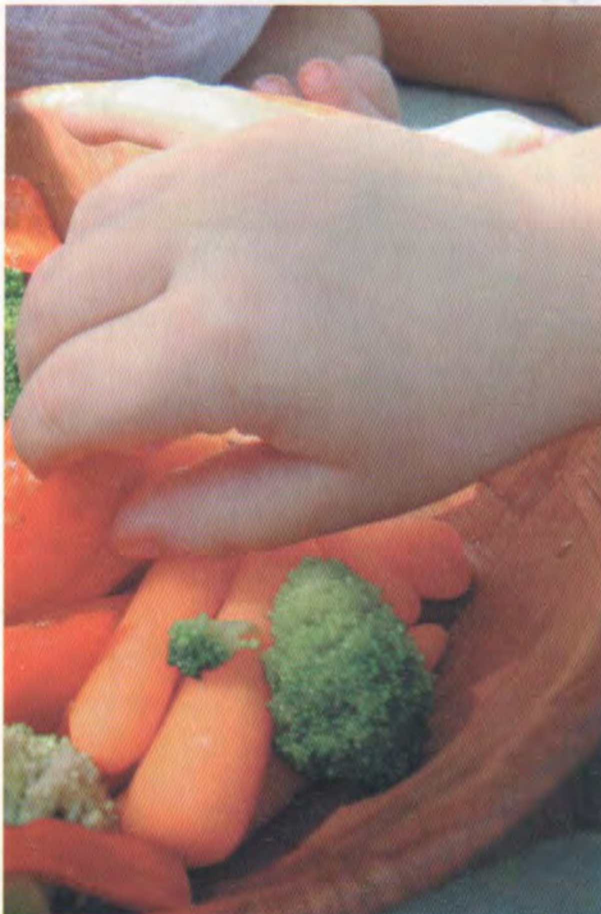
٤- دایک و باوک ئەوەیان لا ڕوون بێت، کە هانی منداڵەکانیان بدەن کە بەڕۆژوو بین. بەوەی دیارییەکیان پێشکەش بکەن یان لە کاتی بەربانگ بە سەریان دا هەڵ بدەن و هەڵیان بکێشن.

٥ - باوکەکان ئەو منداڵەی کە بـەڕۆژوو بووە، لەگەل خۆی بۆ مزگەوت ببات و هەوڵ بدات قورئانی پیرۆزی فێربکات بە تایبەتی سوورەتەکانی کۆتایی (جزمی ٣٠) کە بە سوورەتە کورتەکان ناسراون و ئایەتە کورتەکان و بە ئاسانی دەرخ دەکرێن.

ب. لە ڕووی پزیشکییەوە:

دەبێت دایک و باوک ئەوەیان لا ڕوون بێت، کە منداڵەکەیان هێشتا تەواو پێ نەگەیشتووە، ئەگەر هاتوو منداڵەکە بە ڕۆژوو بوو لە لایەنی پزیشکییەوە چاودێرییەکی تەواوی بکرێت. تێبینی:

١- ئەگەر منداڵ پاشیوی نەخوارد بوو لێ نەگەڕێت بە ڕۆژوو ببێت. هەروەها هەندێک خەڵک لەو ساڵانەی دوایی لە کوردستان فێرە ئەوە بووینە هەتا درەنگی شەو ناخەون. درەنگانی شەو نان دەخۆن، بە مەزەندەی خۆیان پاشیویان خواردووە، منداڵی ئەو جۆرە خێزانانەش بەڕۆژوو نەبێت چونکە ماوەی بە ڕۆژووبوونەکە زۆر دەبێت و منداڵەکە تووشی ووشک بوونەوە و داهێزران و دابەزینی ئاستی شەکر لە ناو خوێن دەبێت، ئەمەش تەندروستی منداڵەکە لاواز دەکات و منداڵەکە تووشی نەخۆشی دەکات.



٢- ئەگەر منداڵەکە لە خوار دە ساڵی بوو نەهێڵین یەک مانگی تەواو بە ڕۆژوو ببێت، چونکە زۆر لە منداڵانی ئێمە بەڕۆژوو بوونەکەیان لۆ ناوێیە و وەکو چاو لێکەرییە. دەنا منداڵ ڕۆژوو گرتنی لە سەر فەرز نییە بەڵکو تەنیا ڕاهێنانییەتی لە سەر جێبەجێ کردنی ئەو فەریزەیە.

٣ - نەوعە ڕۆژی گرتنەک لە ناو هەولێرییان زۆر باوە، (ئەویش بە زمانی میللی پێیدەووترێت: بە ڕۆژووی بوونی کێشکەی) بەوەی منداڵەکە بەیانییەکەی هەتا نیوەڕۆ بە ڕۆژوو دەبێت و دواتر نان دەخوات هەتا عەسر هەموو خواردنێک دەخوات دواتر بەڕۆژوو دەبێت. لەگەڵ بەر بانگ لەگەڵ هەموو ئەندامانی ماڵەوە دێتە سەر خوان و نان دەخوات، وەکو ئەوەی ڕۆژییەکەی تەواو گرت بێت. ئەو جۆرە ڕۆژوو گرتنەکە ئێمەی پزیشکان حەزی لێ دەکەین، هەر بۆیە لە کاتی بەربانگ کردن دەبێت ستایشی منداڵەکە بکەین و دەست خۆشی لێ بکەین. جۆرەکیتریش بریتییە لەوەی منداڵەکە هەتا نیوەڕۆ بە ڕۆژوو دەبێت و دواتر ڕۆژووەکەی دەشکێنێت و ڕۆژی دواتر لە دوای نیوەڕۆ بە ڕۆژوو دەبێت هەتا بەربانگ، ئەم جۆرە بەزۆری لە تەمەنی منداڵی قۆناغی سەرەتایی دەبێت، دەست خۆشی لە منداڵەکە بکەن و هەموو کات وای نیشان بدەن کە ئەویش وەکو گەورەکان بەڕۆژوو بووە.

٤ - دەبێت دایک و باوکان ئەوە بزانن: کە مەرج نییە هەموو ئەو منداڵانەی کە لەیەک تەمەنن وەکو یەک توانای ڕۆژوو گرتنیان هەبێت. توانای ڕۆژوو گرتن لە منداڵێکەوە بۆ یەکێکیتر(با هاو تەمەنیش بن) دەگۆڕێت، بە گوێرەی پێکهاتەی جەستەی منداڵەکە، باری تەندروستی و لە چ وەرزێکی ساڵ مانگی ڕەمەزان هاتووە؟. بە ڕۆژوو بوون لە مانگەکانی هاوین منداڵ زۆر ئاسانتر تووشی ووشک بوونەوە دەکات. هەروەها هاتنی مانگی ڕەمەزان لە زستان پێویست دەکات منداڵەکە لە پاشیو خواردنی چاک بخوات لە بەر ئەوەی زیندە چالاکیەکانی ناو لەش زیاد دەکات. هەروەها ئەگەر لە سەرەتای ساڵی خوێندن منداڵ ناچار دەکات زۆر هیلاک بێت لە بەرئەوەی لە بەیانییەکەی هەتا نیوەڕۆکەی بە دەور و دەرسێ خەریک دەبێت.

٥- دەبێت دایک و باوک نیشانەکانی دابەزینی شەکر لە ناو خوێن بزانن، بۆ نموونە: زۆر ئارەقە کردن و لەرزینی پەلەکان و ووڕێنە کردن، لەو کاتانەدا دەبێت منداڵەکە ڕۆژووەکەی بشکێنێت و خواردنی بدرێتێ. هەروەها نیشانەکانی ووشک بوونەوە بزانرێت و ئەگەر منداڵەکە تووشی ووشک بوونەوە بوو ڕۆژووکەی کۆتا پێبێنێت.

• کێن ئەو منداڵانەی نابێت ببرای ببڕ بەڕۆژوو بین؟

١ - ئەو منداڵانەی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی (وەک: ڕەبۆ، نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی گورچیلە و هەوکردنە درێژخایەنەکانی گورچیلەیان هەیە، کە پێویستیان بە خواردنەوەی بڕی زۆر لە ئاو و شلەمەنی هەیە).

٢ - نەخۆشییە درێژخایەنەکانی خوێن (بۆ نموونە: ئەو منداڵانەی نەخۆشی تالاسیمیا یان کەم خوێنی شێوە داسییان هەیە یان هەر نەخۆشییەکی درێژخایەنیتریان هەیە).

٣- نەخۆشییەکانی دڵ، کە بە بەردەوامی پێویستیان بە وەرگرتنی دەرمان و چارەسەر هەیە.

٤- ئەو منداڵانەی تووشی نەخۆشییە سنداردارییەکان بوونە.

٥- نەخۆشی شەکرە: ئەو منداڵانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە، ئەوا: نابێت بە هیچ کلوج و بابەتێک بە ڕۆژوو ببن، لە بەرئەوەی ئەگەر هاتوو بە ڕۆژوو بوون ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن زۆر دێتە خوارەوە و مەترسی مردن دروست دەکات.

٦ - نەخۆشی و هەوکردنە لە ناکاوەکان، کە پێویستیان بە ئاو و شلەمەنی و چارەسەری کاتی هەیە.

• خۆراکی منداڵی بەڕۆژوو بوو:

خۆراک لە مانگی ڕەمەزان دەبێت بە تەواوی ڕێنماییەکانی ئایینی پیرۆزی ئیسلامی تێدا جێبەجێ بکرێت. بەوەی کە زوو بەربانگ بکرێت و درەنگتر پاشیو بخورێت.

ا. پاشیو:

دەبێت پـەزۆری نیشاستە و کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان و شیر و بەروبوومەکانی تێدا بێت کە تەژین لە کالسیۆم. دەبێت تیژی و تفتی و خۆراکە چەورەکان و ئەو خۆراکە لە ناو ڕۆن سۆرکراونەتەوە و پاقلاوە و شیرینی کەم بخورێت چونکە ئەو جۆرە خۆراکانە دەبنە هۆی تینووبوونی منداڵەکە لە ڕۆژدا. دایک و باوک منداڵەکەیان ئامۆژگاری بکەن کە لە یارییەکانی وەکو غاردانێ و تۆپانێ. هتد دووربن ئەو یاریانە بکەن کە زۆر ماندوو بوونیان تێدا نییە.

ب. بەربانگ:

پێویست دەکات خواردنی خۆراک بەرەبەرە بێت و یەکسەر بارەکی خواردن لە پێش دانەنرێت، بەڵکو بەربانگ بە چەند جارێک بکرێتەوە. ژەمی بەربانگ هەموو جۆرە پێکهاتەکانی خۆراکی تێدا بێت، لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری و سەوزە و میوە. دوای بەربانگ منداڵەکە زۆر میوە بخوات و ئاو و شەربەت زۆر بخواتەوە لە نێوان بەربانگ و پاشیو.



نۆرینگە



پ١/ یەکەمین نۆژداری کورد، کە وتاری پزیشکیی و تەندروستی بڵاوکردەوە لە مێژووی ڕۆژنامەگەریی کوردیدا کێ بوو؟

و/ بە پێی سۆراغ و پرسینی بەندە لە کاک عەبدوڵا زەنگەنە، مامۆستای چالاک لە بواری ڕۆژنامەگەری کوردیدا. بۆم دەرکەوت، کە ئەو نۆژدارە (دکتۆر ئەحمەد نافیز) بووە. کە بۆ یەکەم جار لە گۆواری (هاوار) لە ساڵی (١٩٣٢ز) ووتاری پزیشکی وەشاندووە. نازانم!! ئایا مێژوونووسانی ڕۆژنامەگەریی کوردی، ڕایان لەسەر ئەم ڕایەیە یان نا؟؟ ئەگینا با بێنە وەرام.

پ٢/ لە کوردەواریدا هێندێ پیرەژن، پەنجە بە گەرووی منالّی نەخۆش دەکەن و مەرازەکەی دەتەقێنن و خوێن و خیزاوی لێ دێنن؟

و/ لە ڕاستیدا نە دین بەمە ڕازییە و نەپزیشکی تازە. لە پزیشکیی تازەدا بە دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیکی) گونجاو، بە ئاسانی چاری دەکرێ و منالّ لەم ئازارە ڕزگاری دەبێ. لە ئایینی پیرۆزی ئیسلامیشدا، پێغەمبەر (د.خ) دەفەرمووێ: (لا لا تعذبوا صبیانکم)، واتە: عەزابی منداڵەکانتان مەدەن. کە مەبەستی وی(صلی الله علیه واله وسلم) پەنجە کردن بە گەروودا بووە، کە ئەو کاتیش دیارە هەبووە.(ئەم دوو پرسیارە لە لایەن د.ئازاد موستەفا محموود، وەرام دراوەتەوە).

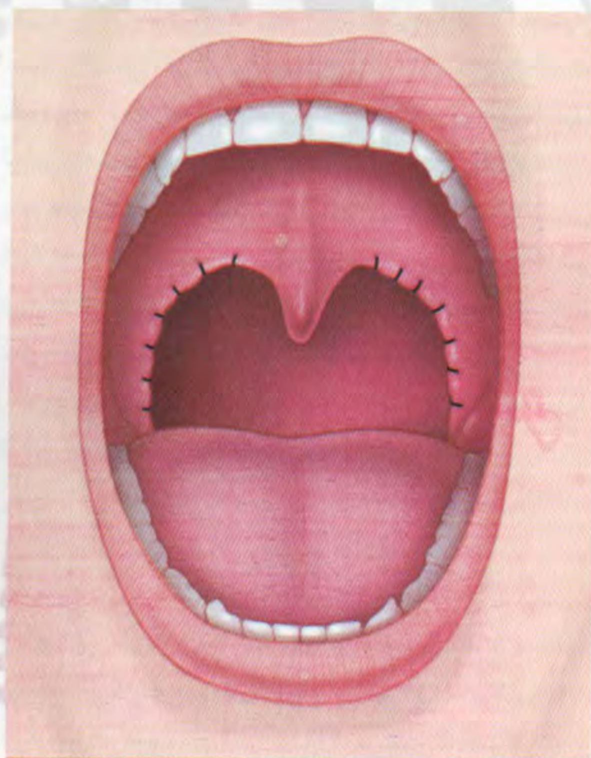
پ٣/ بڵند دیار بایزید، ١٩٨٨ز، سۆران: سڵاو دکتۆر، ئەم کاتەتان باش. من ماوەی سێ ساڵە تووشی نەخۆشی ژانە سەر بوومە، ئازارەکە لە لایەکی سەرم دەست پێدەکات دەگوازرێتەوە بۆ لای چاو و لووت. ئازارەکە هەر جارەی لە شوێنێکی سەرم دایە لە هەمان لا، هەندێک جار کونێکی لووتم دەگیرێت لە هەمان لادا، تکایە چارەسەری پێویست؟

و/ سەر ئێشان نیشانەیەکی باوە و زۆربەی خەڵک سەرئێشانی هەیە. وەنەبێت تەنیا یەک نەخۆشی سەرئێشان دروست بکات، هەموو ئەو ئەندامانەی لە کەللەی سەردان مرۆڤ تووشی سەرئێشان دەکەن، هەندێک جاریش نەخۆشییە گشتییەکانی لەش مرۆڤ تووشی سەرئێشان دەکات. سەرئێشانێک لە ماوەی یەک ساڵ زیاتر بخایەنێت مەترسی نییە. زۆربەی کات بەهۆی ەک لە هۆکارە باوەکانی سەر ئێشان، وەک: ددان ئێشان یان چاو ئێشە یان هەوکردنەکانی گیرفانەکانی کەپوو (لووت) یان لەوانەیە بەهۆی زۆر خۆ ماندوو کردن بێت یان بەهۆی گیرانی بۆڕی ئۆستاکی بێت. ئامۆژگاری بۆ بەڕێزتان ئەو جۆرە سەرئێشەیەی باسی دەکەن مەترسی نییە و دەتوانیت دەرمانە سادەکانی چارەسەری سەرئێشە (وەک: پاراسیتامۆل) بەکاربهێنیت بەڵام لە دوو ڕۆژ زیاتر نەبێت. ئەگەر هەر سەرئێشەت ماوە، دەبێت سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکەت.



پ٤/ حەمید عەبدوڵا موحەممەد، هەولێر، هەڤاڵان، ١٩٨٦ز: ماوەی سێ ساڵە تووشی نەخۆشی قوڵۆن بوومە. لە کاتی برسی بووندا، هەست بە ئازار دەکەم لە خوارووی گەدەم، هەست بە غازاتێکی زۆر دەکەم لەگەل ئازارێکی کەم لە سکدا. وەبۆ ماوەی دوو مانگ عیلاجم بەکارهێناوە بەلام بێ سوود بوو، تکایە چارەسەری پێویست؟

و/ نەخۆشی قوڵۆن نەخۆشی نییە، بەڵکو کاردانەوەی باری دەروونــی مرۆڤە لە سەر جەستەی. گرنگترین هەنگاو لە چارەسەر کردنی قوڵۆنی دەماری، ئەوەیە: کە نەخۆشەکە ئەو ڕاستییە بزانێت کە نەخۆشییەکەی سادەیە و ئاسانە. نەخۆشییەکە پەیوەندی بە باری دەروونی و تووڕەبوون هەیە. بەگوێرەی ئەو نیشانەیەی کە باوە پزیشک چارەسەری بۆ دادەنێت، ئەگەر زگچوونی زۆرتر بێت یان نارەوانی. لە کاتی بوونی زگچوون دەرمانی چارەسەری زگچوون دەدرێت، کەچی ئەگەر نارەوانی زۆر بێت ئەوا دەرمانی وادەدرێـت، کە رەوانی زیاد بکات. هەندێک لە پزیشکان ئەگەر بینیان نەخۆشەکە باری دەروونـی خراپە، ئەوا: دەرمانی چارەسەری خەمۆکی دەدەن بە نەخۆشەکە.

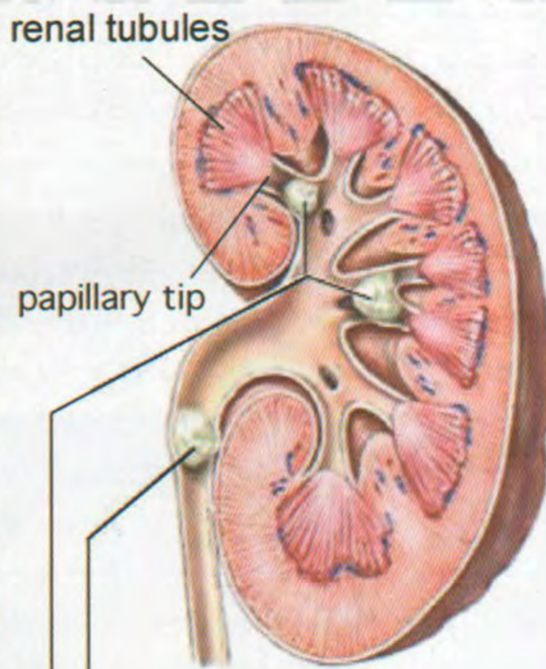


پ٥/ دایکی سارا،١٩٧٥ز، هەولێر: ئایا ئەگەر دایکێک منداڵی شیرە خۆری هەبێت، دەبێت دووگیان بێت؟

و/ لە کاتی شیرپێدان لەشی ئافرەت جۆرە هۆرمۆنێک زیـاد دەردەدات، کـە پـێـیـدەووتـرێـت: هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین،Prolactin Hormone). ئەو هۆرمۆنە بەر پرسیارە لە دروست بوونی شیر لە مەمکی دایکەکە، هەر چەند کۆرپەکە مەمکی دایکی بمژێت، بڕی ئەو هۆرمۆنە زیاد دەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئەو قسەیەی ژنان کە لە کاتی ئێستادا دەیکەن: منداڵەکەم بە شیری خۆم بە تەنێ تێر ناخوات!!! دوورە لە ڕاستی. هەر چەند منداڵە شیرەخۆرەکەت قوومی زیاتر لە مەمکت بدات، ئەوا بڕی شیرەکەت زیاتر دەبێت لە بەرئەوەی بڕی هۆرمۆنی شیر زیاد دەکات، هەر لە بەر ئەوە ئەو دایکانەی کە منداڵیان بووە دەڵێن شیرمان تێدا نییە ئەوە ئەو قسەیە لە ڕاستی زۆر دوورە. ئەو هۆرمۆنە (پرۆلاکتین) دەگەل ئەو کارەی ئیشێکیتریش دەکات، ئەویش: کەم کردنەوەی ئەگەری دووگیانی بوون لە بەرئەوەی دژی هۆرمۆنەکانیتر کاردەکات، کە ئیشیان یارمەتیدانی هێلکەدانان و دووگیانی بوونە. هەر لەبەر ئەوەیە لە کاتی ئێستادا، ئەو هۆرمۆنە کراوەتە سەر شێوەی دەرمان، وەکو دەرمانی دژە منداڵ بوون بەکاردێت. ئەو هۆرمۆنە (پرۆلاکتین) بۆ ئەوەی کارەکانی زۆر بە ئاسانی جێبەجێ بکات، پێویست دەکات زۆر ڕێک و پێکی لە دەردانی هەبێت (لە ڕۆژ و شەودا) کە لە هەندێک لە ئافرەتان بوونی ئەو هۆرمۆنە نارێکی تێدەکەوێت، بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی کە فەرمانبەرن یان زۆر دەخەون یان ئەوانەی شیری قوتوو (قوتوو) دەگەل شیری خۆیان دەدەن بە منداڵەکەیان. لێرەدا، دەتوانین بڵێین: ماوەی شەش حەفتە دوای منداڵ بوون ئەگەری دووگیانی بوون بە هیچ جۆرێک نییە، لە بەر ئەوەی ئەو هۆرمۆنە (پرۆلاکتین) لەوپەڕی زۆریدایە بەلام دوای شەش حەفتە ئەگەری دووگیانی بوون سەر هەڵدەدات، بۆیە ئەگەر دەتەوێت دووگیان نەبیت، ئەوا: هەر شیری مەمکی خۆت بدە بە کۆرپەکەت زۆر بە ڕێک و پێکی و دووربە لە بەکار هێنانی شیری قۆدی (قوتوو).

پ٦/ خالد، ١٩٦٨ز، هەولێر: ئایا جگەرەکێشان کار لە سەر پیاوەتی دەکات؟ ئەگەر واز لە جگەرەکێشان بهێنیت، پیاوەتیت وەکو خۆی لێدێتەوە؟ ئایا هیچ دەرمانێک هەیە بەکاری بهێنین؟

و/ بەڵێ، جگەرەکێشان بەشێوەیەکی بەرچاو کار لە توانای پیاوەتی پیاوان دەکات و ئەگەری منداڵ بوون کەم دەکاتەوە. هەروەها کار لەسەر تۆوی پیاوان دەکات و دەبێتە هۆی تێکدانی و ناڕێکی لە تۆوەکان، ئەمە سەبارەت بە کاری جگەرە لە سەر پیاوەتی. هەرچی سەبارەت بە بەکارهێنانی دەرمان، هیچ دەرمانێک نییە و ئامۆژگاری ناکەین دەرمان بەکار بهێنیت. ئەوە ماوە بڵێین، هەموو ئەو ڕاستییە دەزانین: کە جگەرەکێشان هۆکاری سەرەکی تووش بوونە بە شێرپەنجەی دەم و زمان و سورێنچک و سییەکان. هەر لەبەر ئەوە پێویستە هەماهەنگی تەواو لە نێوان پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و مامۆستایان و مامۆستایانی ئایینی و ڕۆناکبیران و ڕۆشنبیران هەبێت سەبارەت بە ڕۆڵ نواندن لە نەهێشتنی جگەرەکێشان و قەدەغەکردنی.



پ٧/ هادی ئەحمەد موحەمەد (٣٥ساڵ)، هەولێر: ماوەی دوو ساڵە بەردم لە گورچیلەی چەپ هەیە. دەرمانم زۆر بەکارهێناوە بەڵام چارەسەری نەبووە، هەتا ئەو دەرمانەشم بەکارهێناوە،گوتیان: بەردی پێ فڕێ دەدەیت. بەڵام پێش حەفتەک فەحسم کرد. دکتۆر، گوتی: بەرد نییە، قومت هەیە!! بۆ زانینیش قەت ژانم نەهاتیتێ، بەڵام دەترسێم کار لە ئیشی کلیەکانم بکات. ئایا چ خۆراکێک باشە بۆ نەهێشتنی بەرد دروست بوون و ڕەمل فڕێ دان؟ ئەو خواردنانە چین بەرد دروست دەکەن؟

و/ بوونی بەرد لە گورچیلە نەخۆشییەکی باوە. بەردی گورچیلە نیشانەی خوێن میزتن یان ژانـی گورچیلە دروست دەکـات. چارەسەرکردنی بەگوێرەی قەبارە و شوێنی بەردەکە دەبێت یان بەدەرمان یان بەشکاندن یان بەناخبین دەردەهێنرێت یان بەنەشتەرگەری. ئەگەر بەردەکە لە (٢ سم) بوو دەتوانرێت چ بە شکان یان هوورد کردن دەربهێنرێت، دەتوانرێت بە چارەسەرکردن بەدەرمان بتاوێنرێتەوە و بێتە دەرەوە. دەبێت نەخۆش پشکنینێکی میز بکات لەگەل ڕێژەی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێن، بۆ زانینی: ئایا هیچ خوێیەک لەناو خوێن زیادی کر-ووە، دەگەل پشکنینی چالاکی گورچیلەکان. هۆکاری دروست بوونی بەرد لە گورچیلە لەوانەیە بەهۆی زۆر خواردنی خۆراکێک بێت، کە خوێی زۆری تێدایە یان بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو بێت یان ناڕێکییەک لە گورچیلە بێت، لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری خۆراک بیت و ئاو زۆر بخۆیتەوە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم ڕۆژی (٢لیتر) میز بکەیت یان ڕەنگی میز وەکو ئاوی لێ بێت. خوێی ئۆگزالات لە تەماتە و فراولە زۆرە، هەرچی خوێی ترشی یوریکە لە پرۆتینەکان و گۆشتی سۆر هەیە، هەر لەبەر ئەوە دەبێت بەتام ئەو جۆرە خواردنانە بخورێت.

پ٨/ نەجیبە، ١٩٩٢ز، هەولێر: پرسیارەکەم دەربارەی سۆناری زگە، من زگم هەیە و زگەکەم دوو مانگ و نیوە. پزیشک سۆناری زگی لۆ نووسیم، ئایا سۆنار هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر کۆرپەکەم هەیە؟

و/ نەخێر. سۆناری زگ کە پزیشک دەینووسێت و دەزانێت پێویستە بیکەیت هیچ کاردانەوەی خراپی بۆ سەر کۆرپەکەت نییە، سۆنار هیچ زەرەرێکی بۆ خۆت و کۆرپەکەی زگت نییە.

پ٩/ سالار، خەبات، ١٩٨١ز: ماوەیەکە هەست دەکەم لیکم زۆر بووە، بە دەرەجـەک زۆر بووە پێویستە بەردەوام دەستە سرم لە لابێت، بۆ ئەوەی ناو دەمم خاوێن بکەمەوە، زۆر بێزاری کردوومە، هۆی چییە؟

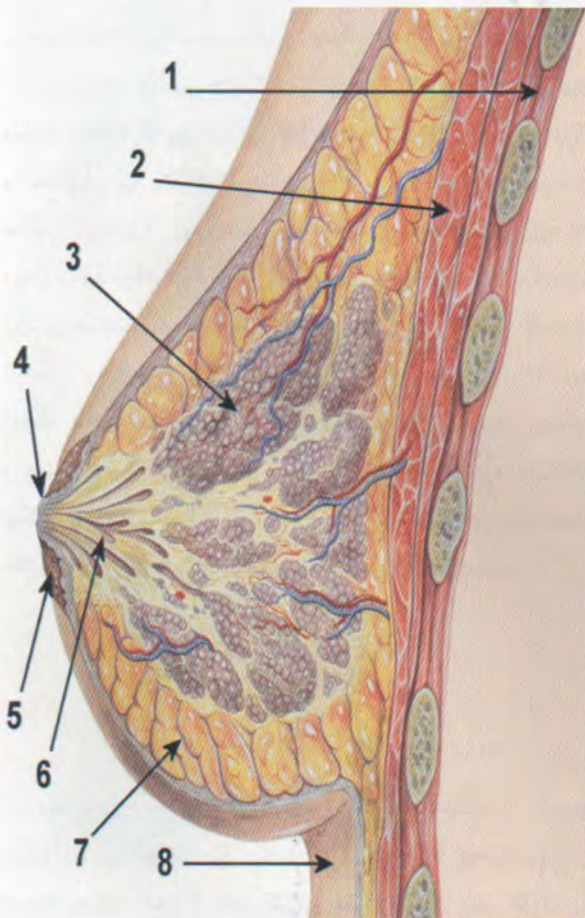
و/ ئەو نیشانەیەی باسی دەکەیت زۆربـەی کات بەهۆی هەوکردنێک لە گەدە یان دوانـزدە گرێیەوە دەبێت. لەبەر ئەوە پێویست دەکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی هەناو بکەیت، هەتا پشکنینی ناخبینی گەدە و دوانزدە گرێت بۆ بکات. دواتر بەگوێرەی دەرئەنجامی ئەو پشکنینە چارەسەری پێویستت پێ بدات.

پ١٠/ گەرحە ڕەشـیـد: پیاوەکم فەحسی کرد، دواتر: دکتۆر پێیگوت: سەرەتانی خوێنت هەیە!! نەوعی لیمفاوی درێژخایەن، بە عەرەبی وایان لۆ نووسیبوو (لوكيميا فى الدم نوعيه اللمفياوى المزمن)، دەرمانێکیان لۆ نووسیوە، ئایا ئـەو سەرەتانە چارەسەری هەیە؟

و/ ئەو جۆرە شێرپەنجەیەی بەڕێزتان باسی دەکەن، جۆرە شێرپەنجەیەکی خوێنە کە هووردە هووردە دەست پێدەکات. لەوانەیە چەند ساڵێک ببات ئەو کات دەربکەوێت. لەو جۆرە شێرپەنجەیە خانەی خرۆکە سپییەکان خڕدەبێتەوە و زۆر دەبێت، لەو جۆرەی پێیدەووترێت (خانەی (Bلە ناو خوێن و مۆخی ئێسک و فاتەڕەشە و لیمفەگرێیەکان و ئەندامەکانیتر. دەگەڵ ئەوەی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە یەکێکە لە باووترین شێرپەنجەکان لە گەوران و بەناوساڵ کەوتووان بەڵام هەتا ئێستا هۆکاری تووشبوون بەم شێرپەنجەیە و چۆنیەتی سەرهەڵدانی نەزانراوە. ئـەوەش بزانین زۆر دەگمەن ئەو جۆرە شێرپەنجەیە مەترسی لەسەر ژیانی نەخۆشەکە دروست دەکات، زۆر جار نەخۆشەکە چەند ساڵێکە ئەو نەخۆشییەی هەیە بەڵام هیچ نیشانەیەکی نییە. چارەسەری بە پێدانی دەرمـان، کە ژمـارەی خرۆکە سپییەکان کەم دەکاتەوە و ماکەکانی شێرپەنجە ناهێڵێت و کەم دەکاتەوە.

پ١١/ لەنجە، مەسیف، ١٩٧٩ز: ئەگەر ئافرەتێک زانی سەرەتانی مەمکی هەیە، بەڵام سەردانی دکتۆر نەکات، ئایا مەترسی هەیە؟

و/ شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لە باووترین جۆری شێرپەنجەکان لە ئافرەتان. لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریـدەخـەن، کە لە هەر هەشت ئافرەت یەکێکیان تووشی شێرپەنجەی مەمک دەبن. هەر لەبەر ئەوە هەڵمەتی هۆشیارکردنەوە دەربارەی گرنگی ئەو نەخۆشییە و زوو دەست نیشان کردنی دەکرێت و گرنگی پێدەدرێت. ئەو شێرپەنجەیە ئەوەی گرنگە کە ئافرەتەکە خۆی دەتوانێت بوونی ئەو شێرپەنجەیە بزانێت. شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەو شێرپەنجانەی ئەگەر زوو بدۆزرێتەوە، چارەسەرکردنی ئاسان دەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر ئافرەتێک هاتە لای پزیشک و هەستی بەوەی کرد، گرێی لە مەمک دروست بووە، پزیشک دوای ئەوەی بەدەست مەمکی دەپشکنێت، کە زانی گرێی تێدایە، بۆ زانینی ئایا شێرپەنجەیە یان هەو نییە؟ پزیشک پارچەیەکی لە گرێیەکە وەردەگرێت و بۆ تاقیگەی دەنێرێت، هەتا لەوێ پشکنین لەسەر شانەکانی گرێیەکە بکرێت، بۆ دیاریکردنی. هەر کە زانـرا گرێیەکە شێرپەنجەیە، دەبێت بە زووترین کات چارەسەر بکرێت، چونکە شێرپەنجەی مەمک یەکێکە لەو



جۆرە شێرپەنجانەی کە زوو بڵاوەی لێدەکات. هەر چەند چارەسەری دوابخرێت ئەگەری بڵاوبوونەوەی بۆ دەوروپشتی مەمک و لیمفەکان و خوێن و دواتر بۆ هەموو ئەندامەکانی لەش زۆرتر دەبێت. دەبێت خەڵک ئەو بزانن: کە شێرپەنجەی مەمک لە سەرەتا هیچ نیشانەیەکی خراپ دروست ناکات، چونکە مەمک تەنیا لەکاتی شیرپێدانی منداڵ کارێکی دەکات، دەنا جگە لە جوانکاری هیچ کارێکی سەرەکی نییە. بەڵام کاتێک شێرپەنجەکە بڵاوەی لێدەکات بۆ ئەندامەکانی، وەک: سییەکان و ئێسک و جەرگ (جگەر)، ئەوکات نیشانەی توند دروست دەکات و چارەسەرکردنی زەحمەت دەکەوێت. ئەگەر نەخۆشەکە خۆی بە پزیشک نیشان نەدات، ئەوا: شێرپەنجەکە بۆ مەمکەکەیتریش بڵاودەبێتەوە، دواتر بۆ هەموو لەش و نەخۆشەکە دەکوژێت. بەڵام ئەگەر زوو سەردانی پزیشک بکات و لەسەرەتادا دیاری بکرێت، ئەو کات دەتوانرێت شێرپەنجەکە بنبڕ بکرێت و بەتەواوی چارەسەر بکرێت.

پ١٢/ کاروان موحەممەد شەریف،١٩٨٩ز، پردێ: من عەمەلیاتی لەوزەتێنم کردییە و جغارە خۆرم، دەمەوێت: بزانم چەند ڕۆژ دوای عەمەلیات دەست بە جغارە خواردن بکەمەوە؟

و/ سەبارەت بە پرسیارەکەت دەربارەی کاری جگەرەکێشان دوای نەشتەرگەری ئاڵووەکان (لەوزەتێن) لە سەر قورگ و هەوک زۆرە. جگەرەکێشان دەبێتە هۆی زیادبوونی هەڵئاوسان و سۆربوونەوە و هەوکردنی قورگ و هەوک، کە دوای نەشتەرگەری هەر لۆ خۆی سۆربوویەتەوە جگەرەکێشان زیاتری دەکات. هەروەها بڕی بەلغەمیش زیاد دەکات، ئەمەش دووبارە ڕێخۆشکەرە بۆ هەوکردنی قورگ، هەر لەبەر هەموو ئەوانە هەتا یەک مانگ دوای نەشتەرگەری لەوزەتێن ناتوانیت و باشترە جگەرەنەکێشیت. بەڵام ڕاوەستە!!! ئەوە مانگەکە جگەرەت نەکێشاوە و لێت قەدەغە کراوە، لەبەر چی ئەو هەلە ناقۆزیتەوە و بە یەکجاری واز لە جگەرەکێشان بهێنە.

پ١٣/ شادان، ١٩٨٠ز، قوشتەپە: هەست دەکەم ڕەنگی لچ و لێوم فەرقی هەیە؟! لچم ڕەنگی کاڵترە لە لێوم، هۆکاری چییە و چارەسەری هەیە؟

و/ پێویست دەکات سەردانی پزیشکێک بکەیت، بۆ ئەوەی بەتەواوی پشکنینت بۆ بکات، بزانێت: ئایا هەوکردن یان هەستەوەریت هەیە؟ ئایا گۆڕان لە ڕەنگیان بەو هۆیانەوە بووە؟. چارەسەرکردن بەگوێرەی جۆر و دیاریکردنی نەخۆشییەکە دەبێت.

پ١٤/ ڕەشید جەرجیس،١٩٦٨ز،پیرزین: زەرەر و زیانەکانی قەڵەوی چین؟ چۆن دەتوانین لاواز ببین؟

و/ پرسیارەکەت دووبەش دەگرێتەوە:

١- زەرەر و زیانەکانی قەڵەوی:

قەڵەوی نەخۆشییە و نەخۆشییەکی بەدخۆراکییە. لە کاتی ئێستادا بە نەخۆشی سەردەم دادەنرێت، وەبەنەخۆشییەکی بەد خۆراکی دادەنرێت چونکە زیادی لە خواردنی خۆراک وەکو کەمی وایە، جاری واهەیە مەترسیدارترە. هۆکاری تووش بوون بە قەڵەوی چەندانێکن، گرنگترینیان: زۆر خۆری و کەم کارکردن و زەغەلی و زەمتەیی و کوورک بوون و کارنەکردن و وەرزش نەکردن، ئامادەباشی جەستەیی و بۆماوەیی و خێزانی و بوونی هۆکاری هۆرمۆنی،وەکو: تێکچوون لە یەک لە کوێرە ڕژێنەکان. قەڵەوی مەترسی زۆر لەسەر تەندروستی و ژیانی مرۆڤ دروست دەکات، لەوانە:



٦- هەوكردنی جومگەكان بەتایبەتی جومگە گەورەكان و تووشبوونیان بە سەوەفان و داخووران.
٢- لەگەرچوون و پشت ئێشان و ئینزلاقی فەقەرات.
٣- تووشبوون بە نەخۆشییەكانی دڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەكان و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
٤- تووشبوون بە نەخۆشی شەكرە: هەر كەسێك تەمەنی بگاتا بە (٣٥ ساڵ) و كێشی لەشی لە (١٠٠كگم) زیاتر بێت، خۆی بۆ نەخۆشی شەكرە ئامادەبكات.
٥- دۆن چۆڕانەوەی لە جەرگ (جگەر) و تێكچوونی جەرگ.
٦- دەردە پاشا (داء الملوك).
٧- ئاڵۆزی لە كرداری هەرس كردن و دڵ تێكهەڵاتن.
٨- قەڵەوی دەبێتە هۆی: ا. تەمبەڵی و بێتاقەتی و پشێوی لە بیركردنەوە و ناچالاكی.
ب. نەتوانیت بجووڵێتەوە.
ج. هەر ئیشەك بكات یەكسەر هەست بە ماندووبوون دەكات.
د. تەنگەنەفەسی.
٩- ئەمانە لە لایەنی تەندروستی،

لە لایەنی كۆمەڵایەتی: كەسی قەڵەو لار و لەنجە و جوانی و باڵای نامێنێت، دەبێتە جێگای گاڵتە و توانجی خەڵكی و خۆی بەرامبەر خەڵكانیتر كەمتر دێتە بەرچاو. لە بازاڕ جل و بەرگی دەست ناكەوێت، ئەمەش باری دەروونی و دارایی قورس دەكات. هەرچی ئافرەتانن: درەنگتر دووگیان دەبێت و منداڵ بوونیان بە زەحمەت دەبێت، ئافرەتی قەڵەو زۆرتر تووشی هەوكردنی جۆگەی زەرداو دەبێت. لە پێست: دەبێتە هۆی قڵیش بوونی و سۆتانەوەی و تووشبوون بە كەڕووەكان، لە ئەنجامدا كەسەكە بۆن و بەرامەی ناخۆش دەبێت.

٢- چارەسەر:

خۆ لاوازكردن بە شێوەیەكی سەرەكی بەندە لە سەر دوو هۆكار: یەكەمیان كەم خواردن و دووەمیان بەكاربردنی خواردنەكە، ئەمەش ڕێسایەكی گشتییە: كەم بخۆ و زۆری سەرف بكە، ناهێڵێت قەڵەو ببیت. بۆ خۆ لاواز كردن پێویستە خۆ دوور بگریت لە خواردنەكانی، كە ووزەی زۆر دەدەن، وەكو: چەوری و شیرنەمەنییەكان و چوكلێت و خواردنەوە گازییەكان بەڵام نابێت هەموو شت لە خۆت حەرام بكەیت. دەبێت پرۆتینەكان (گۆشت) و ڕیشاڵەكان و ڤیتامینەكان و توخمە پێویستەكان بخۆیت، واتە: پێویستە هاوسەنگی لە هەموو پێكهاتەكانی خۆراك هەبێت نەك تەنیا یەك جۆر بخورێت. هەندێك جار پزیشك ئەو دەرمانانە دەنووسێت كە مژینی چەوری لە ڕیخۆڵە كەم دەكاتەوە (وەك: زینیكال) یان بۆ ئەوانەی زۆر قەڵەون نەشتەرگەرییان بۆ دەكات.

٣- وەرزش كردن: وەرزش كردن هۆكارێكی سەرەكییە بۆ لاوازبوون، وەرزش كردن دەبێت:
ا. گشتی و هاوسەنگ بێت: هەموو ئەندامەكانی لەش بەژدار بێت.
ب. نۆبەتی بێت، واتە: هموو ڕۆژ بێت یان لە دوو ڕۆژ، ڕۆژەك بێت. نەك یەك ڕۆژ وەرزش بكەیت و یەك حەفتە تەمبەڵی بكەیت.
ج. وەرزش كردن بەرەبەرە بێت و لە ئاستی توانای مرۆڤدا بێت.
د. وەرزش كردنەكە دەبێت لەگەڵ تەمەن و توانای جەستەیی كەسەكە بگونجێت.
ه. لە سەرەتا ماوەی كەم وەرزش بكە و دواتر زیادی بكە، بۆ نموونە: (١٠ خولەك) دواتر زیادی بكە بۆ (٢٠ خولەك) و بەم شێوەیە بەردەوام بە. واتە: بەكوردی خۆكوژ مەبە.
و. دوای وەرزش كردن باشترە مرۆڤ بچێت بۆ گەرماو و خۆ بشوات.
ز. لە مانگی ڕەمەزان باشترە وەرزش كردن لە كاتی نێوان عەسر و مەغریب دابێت، نەك دوای بەربانگ و پێش پاشیو. هەرچی ڕۆژانیترە جگە لە ڕەمەزان، ئەوا: واباشە كاتێك وەرزش بكەیت كە گەدە هیچ خۆراكێكی تێدا نەبێت.



هەواڵی پزیشکی

دۆزینەوەی هۆکاری تووش بوون بە شێرپەنجەی لیمفاوی

شەشست زانای ئیسپانی توانییان ئەو هۆکارە بۆماوەییە بدۆزنەوە، کە دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی لیمفە خانەکانی خوێن و هۆکاری تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە بزانرێت. ئەو لێکۆڵینەوەیە، دەریدەخات: کە هەموو گرێیەکی شێرپەنجەیی نزیکەی هەزار گۆڕانی لە ناو بۆهێڵە بۆماوەییەکە ڕوودەدات، ئەو کات دەبێتە شێرپەنجە. ئەمەش دوای دیراسەکردنی زیاتر لە (٣٠٠) حالەتی تووش بوو بەو نەخۆشییە ئاشکرا بوو. کە بووە هۆی دۆزینەوەی چوار بۆهێڵی لێپرسراو لە گۆڕانکارییەکان لەو جۆرە شێرپەنجەیە و تووشبوون بەو شێرپەنجەیە. ئەم دۆزینەوەیە ڕێگا خۆش کەرە بۆ دۆزینەوە و داهێنانی چارەسەری پێویست بۆ ئەو جۆرە شێرپەنجەیە، هەروەها دۆزینەوەی ڕێگای خۆپاراستن لە تووشبوون بەو جۆرە شێرپەنجەیە.

زۆر دانیشتن هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ڕێژەی مردن

ئەو کەسانەی کە زۆر دادەنیشن، بۆ نموونە: دانیشتنی بەر تەلەفزیۆن، ئەگەری مردنیان زۆرترە یا ئەو کەسانە کاریش بکەن و وەرزش بکەن. زانایان دەریان خستووە: کە زۆر دانیشتن کاردانەوەی خراپی هەیە، هەتا ئەگەر ئەو کەسە چووست و چالاکیش بێت و کاری گرانیش بکات. دیراسەیەک لە سەر (٨١٩،٢٤٠کەس) کە تەمەنیان لە نێوان (٥٠ — ٧١ساڵیدا) بووە کراوە، هەموویان هیچ نەخۆشییەکی درێژخایەنی (وەک: شێرپەنجە یان نەخۆشییەکانی دڵ یان نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدانیان) نەبووە. ئەو کەسانە پرسیاری ئەوەیان لێکراوە: ئایا ماوەی چەند کاتژمێر لەبەر تەلەفزیۆن دادەنیشێت؟ و ڕێژەی مردن لە ماوەی هەشت ساڵ ئەژمارد کراوە. دەرئەنجامەکان دەرکەوت: کە ئەوانەی زیاتر لە حەفت سەعات لە بەردەم تەلەفزیۆن دادەنیشن، ئەگەری مردنیان بە هۆکاری جیاواز زیاد دەکات، هەتا ئەو کەسانە لە حەفتەی حەفت سەعاتیش وەرزش بکەن. تەماشا کردنی تەلەفزیۆن ڕۆژی زیاتر لە پێنج سەعات ئەگەری مردن بە ڕێژەی (٥٠٪) زیاد دەکات. ئەگەری مردن بە نەخۆشییەکانی دڵیش لەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن (لە حەفتەی حەفت سەعات) و لە بەر تەلەفزیۆن دادەنیشن دوو هێند دەبێت بە بەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانەی لە حەفتەی حەفت کاتژمێر وەرزش دەکەن و ڕۆژانە کەمتر لە یەک سەعات لەبەر تەلەفزیۆن دادەنیشن.

گۆڕینی هەرەمی خۆراک

لە نوێترین ڕێنماییەکانی خۆراک، کە لەم دواییەدا لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەرچووە، ڕێنمایی داوە: کە زۆر سەوزە و میوە و خۆراکە ڕیشاڵەکان و سلیلۆز و دانەوێڵە ڕۆژانە بەکاربێنن. ئەمەش بووە هۆی گۆڕینی هەرەمی خۆراک بۆ تاکی ئەمریکی، بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین: کە نزیکەی چارەگێک لە دانیشتووانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە دەست زیاد بوونی کێشی لەش و قەڵەوییەوە دەناڵێنن. ئەمەش وایکردووە زۆرتر تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی شەکرە و نۆرەی مێشک و هەندێک جۆری شێرپەنجە ببن.

پێکەنین و موزیک یارمەتیدەرن لە دابەزینی فشاری خوێن

دیراسەیەک کەلەم دواییەدا لە یابان کراوە، دیاریدا: کە ئەو پیاو و ئافرەتانەی کە لە نێوەندی تەمەندان دەتوانن دەست بەسەر فشاری خوێنی خۆیان دابگرن و فشاری خوێنیان هەر کەم ڕابگرن، ئەویش: بەوەی کە زۆر کەیف خۆش بن و هەردەم پێبکەنن، لەبەرئەوەی پێکەنین هۆکارە بۆ دابەزینی فشاری



خوێن، هەروەها گوێ لە دەنگی موزیک بگرن. زانایان لە زانکۆی ئۆساکا لە یابان هەڵسان بە سازدانی دیراسەیەک لە سەر ئەوەی: ئایا پێکەنین و موزیک کار لە سەر فشاری خوێن دەکەن؟. ئەو دیراسەیە لەسەر (٧٩ کەس) کرا، کە تەمەنیان لە نێوان (٤٠ - ٧٤ ساڵیدا) بوو، بەشێوەیەکی هەڕەمەکی بەسەر سێ کۆمەڵ دابەش کران: کۆمەڵەی یەکەم (٣٢ کەس) بوون و گوێیان لە موزیک گرت و کۆمەڵەی دووەم (٣٠ کەس) بوون، تایبەت بوون بەوانەی کە پێدەکەنین و کۆمەڵەی سێیەم (١٧ کەس) بوون، کە نەپێدەکەنین و نە گوێیان لە موزیک دەگرت. هەر جارەو پێوانی فشاری خوێنیان دەکرا لە پێش و پاش گوێگرتن و پێکەنینەکە. دوای سێ مانگ دەرچوو: کە فشاری خوێن لە هەردوو کۆمەڵەی یەکەم و دووەم لە کەمی دابوو و جیاوازیان لە بەینی نەبوو.

خواردنەوە گازییەکان دەبنە هۆی پەککەوتنی گورچیلە

زانایان دەریان خست: کە ئەو ئافرەتانەی ڕۆژانە دوو بوتڵ یان زیاتر لە خواردنەوە گازییەکان دەخۆنەوە، لەوانەیە نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشی گورچیلەیان لەسەر دەربکەوێت بە دوو هێندە زیاتر بە بەراورد بەو ئافرەتانەی ئەو خواردنەوەیە ناخۆنەوە. ئەو دیراسەیە ئەوەشی دەرخست: کە خواردنەوەی ئەو خواردنەوە گازییانە لە لایەن پیاوان زیانی نییە، ئەمەش دوای بەدوا داچوونی زانیاری لەسەر زیاتر لە (٩٣٥٨ پیاو و ئافرەت) لەئەمریکا، کە پرسیاریان دەربارەی شێوازی خۆراک و پشکنینی میزیان بۆ کرابوو. دیراسەکە دەریخست کە ئەو ئافرەتانەی کە دوو بوتڵ یان زیاتر لە خواردنەوەی (سۆدایان) خواردبۆوە لە (٢٤ سەعات) پێش دیراسەکە ڕێژەی پرۆتین لە میزدا زیادی کردبوو، ئەمەش نیشانەیەکە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی گورچیلە. ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین: کە گورچیلەکان توانای فلتەرکردنی گەردی پرۆتینیان هەیە، بەڵام ئەگەر ژمارەیان زۆر بێت ئەوا لە توانای گورچیلەکان دەردەچن و لەگەڵ میز دەکرێتە دەرەوە، ئەمەش بەیەک لە نیشانەکانی تووشبوون بە پەککەوتنی گورچیلەی سەرەتایی دادەنرێت. ئەو دیراسەیە: دەریخست کە (١١٪) ی ئەمریکیەکان میزی پرۆتیناوییان هەیە بەڵام ئەوانەی کە خواردنەوە گازییەکان دەخۆنەوە ڕێژەکە زیاد دەکات بۆ (١٧٪).

ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە

زانایان دەڵێن: ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، دەتوانن سوود لە دانیشتن و بەرنامە و کۆڕی تایبەت بە چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن وەربگرن. لە یەکێک لە ڕاپۆرتەکانی گۆڤارێکی بەریتانی، ئەوەی ڕوون کردۆتەوە: کە زۆر لەوانەی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە بەتەواوی دەرمانەکانیان وەرناگرن. دیراسەکە ئەوەشی نیشاندا: کە فشاری خوێنی نەخۆش (لە ١٤٪) نەخۆشەکان کەم بوو لەوانەی کە بەژداری کۆڕ و بەرنامەکانی تایبەت بە چۆنیەتی چارەسەرکردن و بەکارهێنانی دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کردبوو. کۆمەڵەی دڵی بەریتانی، ئەوەی ڕوون کردەوە: کە ئەو دەرئەنجامانە نابێت پشت گوێ بخرێت، بەتایبەتی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و تۆڕەی مێشک، وە دەتوانرێت بە دەرمان چارەسەر بکرێت. پزیشکان دەڵێن: نیوەی نەخۆشەکانی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان دەرمانەکانیان وەرناگرن. لەبەر ئەوە ئامۆژگاری نەخۆشەکان دەکەین: کە گوێڕایەڵی چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمانەکان بن و دەرمانەکان وەربگرن.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

ستوونی:

١- پیتێک + نەخۆشییەکە.
٢- وولاتێکە لە ئەوروپا و ئاسیایە + دەنگ (ت) + ڕێگا.
٣- غودە + شارێکە لە ئەمریکا + هێڕ.
٤- خەڵاتێکی جیهانییە + میوەیەکە + دوو پیت لە مەل.
٥- دەرزی + ئەندامێکی لەشە + ئەندامێکی خێزانە.
٦- ناخۆش + شاعیرێکی کۆنی کوردە (پ).
٧- خواردنێکە (ت) + ئەندامێکی گرنگی لەشە + سوڕێکی ووزە دەرپەڕاندنە.
٨- ڕۆژ (بەعەرەبی) + ئەندامێکی لەشە + ناگوزور (پ) + جۆرە ئەستورکێکی کوردییە (ت).
٩- ئەوە (پ) + ئەندامێکی لەشە + چەتوون.
١٠- ڕادیۆیێکی کوردییە + پیتێک + ئاگر (بە عەرەبی) + گیانەوەرێکە (ت).
١١- دوو پیتی وەک یەک + دوو پیتی وەک یەک + پیتێک + بەختەوەری + دژی برسی (ت).
١٢- ئەندامێکی لەشە + نرخ + ئافاتێکی دانەوێڵەیە.

ئاسۆیی:

١- پیتێک + نەخۆشییەکە.
٢- وولاتێکە لە ئەوروپا و ئاسیایە + دەنگ (ت) + ڕێگا.
٣- غودە + شارێکە لە ئەمریکا + هێڕ.
٤- خەڵاتێکی جیهانییە + میوەیەکە + دوو پیت لە مەل.
٥- دەرزی + ئەندامێکی لەشە + ئەندامێکی خێزانە.
٦- ناخۆش + شاعیرێکی کۆنی کوردە (پ).
٧- خواردنێکە (ت) + ئەندامێکی گرنگی لەشە + سوڕێکی ووزە دەرپەڕاندنە.
٨- ڕۆژ (بەعەرەبی) + ئەندامێکی لەشە + ناگوزور (پ) + جۆرە ئەستورکێکی کوردییە (ت).
٩- ئەوە (پ) + ئەندامێکی لەشە + چەتوون.
١٠- ڕادیۆیێکی کوردییە + پیتێک + ئاگر (بە عەرەبی) + گیانەوەرێکە (ت).
١١- دوو پیتی وەک یەک + دوو پیتی وەک یەک + پیتێک + بەختەوەری + دژی برسی (ت).
١٢- ئەندامێکی لەشە + نرخ + ئافاتێکی دانەوێڵەیە.

پەروەردگارا ئەگەر هەر موویێ
زیانێکم بێ شوکرانە گۆیێ
شوکری نیعمەتی تۆ تەواو ناکەم
لە چیت سروشتدام من هەر ئەو خاکەم
ئەو زیانەی من شوکری پێ ئەکەم
تۆ پێت بەخشیوم بێ زیاد و کەم
خوایە سرِی خۆم لای هەر کەسێک وت
خۆمی پێ سووتام وەک سەرە بزووت
هەر تۆی مێرووڵەیش ڕازی بەتۆیە
سووتاوی شەوقت سازی بە تۆیە
دەرگای بزورگان شەو دائەخرێ
قاپی تۆ بەشەو هانای بۆ دەبرێ
گەورەی دنیایی دەستی بچووک ئەگرن
بەو چاکەیە خەڵک لە بەریان ئەمرن
تۆ خوداوەندی کە خەڵقت کردووین
شەیتان گەورەیی تۆی لە یاد بردووین
لەگەل ئەوەشدا هەر تۆ بەخشندەی
نانمان نابڕیت کەرەم کوندەی
خوایە پێم خۆشە، سەرم ببڕە
پەردەی ناموسم بە خەڵک مەدڕە
خۆت ئەزانی خەڵک چەند بێ مروەتن
هەلیان بۆ هەڵکەوت چەند کەم فرسەتن
بەسکی برسی دامنێ لەسەر بەرد
بەڵام مەمخەرە دەست پیاوی نامەرد

سۆدۆکۆ

9		7			5			
				4				1
		2			3			8
8		9						3
	4		6				2	
2				9		4		
6	8		4	3		1		
1					7			4
	9			8			5	

تێبینی : سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە .

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
گ	خ	چ	ژ	ب	ب	م	د	ێ	ك	1
ه	ژ	ت	ژ	ر	ێ	ه	ه	و	ب	2
ل	ش	و	ا	و	ن	ه	ر	ه	ه	3
ی	ه	ی	گ	گ	ا	د	س	د	و	4
ت	ێ	ه	ێ	ت	ه	و	ب	ه	ه	5
ه	ا	ێ	ه	و	ز	ه	ه	ر	ك	6
ی	ر	د	ا	ێ	ز	ژ	ه	و	ێ	7
ك	ی	ر	ك	ا	ز	ه	ب	و	ع	8
ه	ی	ی	ر	ی	ل	ب	ن	ن	ا	9
ی	ژ	ی	ه	ی	ه	و	ێ	ش	ش	10

ووشەی بزر

١-پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، چوار پیت دەمێنێتەوە . ناوی شارێکی کوردستانی عیراقە .
٢-یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە .
٣-بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە .
٤-ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن .

لە بن شاخێکەوە دەنگێ بەزاری
ئەهاتە گوێم بە شێوەی هۆزی ئاری
بە سۆزێکی دەروون ئەیوت برا گەل
چ خۆشە یەکێتی بۆ کوردەواری

ددان دەرکردن — Teeth eruption

ددانی سەرەتایی (primary teeth) شیریی یەکەمین جار لە تەمەنی (٦) شەش مانگیدا دەردەکەوێ.پاشان تەواو دەبێ بە گەیشتن بە کۆتایی دوو ساڵانی تەمەن (کۆی ژمارەکەی بیست ددانە) کەچی ددانی هەمیشەیی (ددانی دووەمینی، (secondary teeth) دەست بەدەرکردن دەکات لە تەمەنی شەش ساڵی، وە بەگەیشتن بە هەژدە ساڵی تەواو دەبن (کۆی ژمارەیان سیی وشەش ددانە).

د. ئازاد موستەفا

نەخۆشی و دەرد و دەرمان لە پەندی کوردیدا

یەزدانی باڵا دەست مرۆڤی بە جوانترین شێوە دروست کردووە . هەندێک لە مرۆڤەکان کەم وکوڕی و نەخۆشییان هەیە، بۆیە باب و باپیرانمان ئەو لایەنەیان فەرامۆش نەکردووە و لە فۆلکلۆری کوردیدا ڕەنگی داوەتەوە، بەتایبەتی لە پەندی پێشینان‌دا. لێرەدا ئاماژە بەهەندێکیان دەدەم و بەماناوە دەیخەمە ڕوو:

- بە شەو دەگرێ تا، بەڕۆژ بەرت دەدا، ماخۆ چاو چاو چ دەرمان دەدا!

واتە: لە دەسەڵاتی خۆت دانییە، هەموو کەس حەز دەکات لەش ساغ بێت.

- خوا دەردی دایە و دەرمانیشی دایە

واتە: هەموو نەخۆشییەک چارەسەری هەیە و خودا دەرمانی بۆ دانایە لە ڕێگەی زانا و پزیشکانەوە .

هۆشیار نووری لەک

سیفەتی سەرنج ڕاکێشی پیاوان بۆ ئافرەتان:

لە ڕاپرسیەکدا کە لەم دواییەدا لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە لە سەر ١٠٠٠ ئافرەت لە هەموو چین و تەمەن و پیشەیەک کراوە . دەرکەوتووە کە باشترین سیفەت کە ئافرەت جلەوکێشی پیاوەکانیان بکات، بریتیە لەوەی کە پیاوەکەی گرنگی بەوە بدات ناوەناوە بۆ ئافرەتەکە ئەوە دووپات بکاتەوە بۆخێزانەکەی کە: خێزانەکەی نزیکترین کەسە لێیی و بە هیچ جۆرێک دەست بەرداری ئافرەتەکەی نابێت. پیاوان پێویست دەکات ناوەناوە خۆشەویستی خۆتان بۆ خێزانەکانتان دووپات بکەنەوە . هەروەها ئەوە لە بیر نەکەن کە لە زەمانی پێغەمبەر (د.خ) یەکێک لە یاوەرەکانی کە تازە بڕوای هێنا بوو، کردی بە سەرۆکی سووپا . کە تیایدا هەردوو یاوەری بەناوبانگ (ابوبکر الا×دیق) و (عمر کوڕی خەتاب) ی لەناو سووپاکەدا بوون. ئەو یاوەرە کە ئەمەی بینی لەدڵەوە گووتی: دیارە خۆشەویست منی لە هەموو کەس خۆشتر دەوێت، بۆیە ویستی بۆ مێژوو لە سەر زاری خۆشەویست (د.خ) گوێداربێت. دوای نوێژی نیوەڕۆ کە مزگەوت زۆر قەرەباڵغ بوو، ڕووی پرسیاری لە پێغەمبەر (د.خ) کرد و گووتی: خۆشەویستترین کەس کێیە بۆت ؟ پێغەمبەر (د.خ) فەرمووی: (عائشە) یاوەرەکە ویستی دووبارە پرسیار بکاتەوە، گووتی: لە ئافرەتان ناڵێم، لە پیاوان ؟ دووبارە خۆشەویست فەرمووی: (ابو عائشە) واتە (ابوبکرالا×دیق) کە دەیکرد باوکی (عائشە) بۆ بەرز ڕاگرتنی ڕێزی حەزرەتی (عائشە). بۆیە پیاوان هیچ شەرمتان نەبێت لە هەموو و لە هەر جێگایەک ئەگەر پرسیارت لێکرا یەکەم قسەت ئەوە بێت: کە خێزانەکەم لە هەموو کەس خۆشتر دەوێت. لەوانەیە ئەو ڕستەیە چەند ووشەیەک بێت بەڵام جێگای لە دڵ زۆر بەرزە ودەبێتە هۆی سەقامگیری کۆمەڵایەتی.



ڕێزدار کاک موحەممەدی مەلا زادە

ئەوپەڕی ڕێز و حورمەت

١ - ئامادەباشی جەنابتان لـەوەی کە بەبێ بەرامبەر، هاوکاری گۆڤاری پزیشک بکەیت. جێگای تەقدیری دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشکە. گۆڤاری پزیشک، پەیامەکەی ئەوەیە کە تەندروستی بریتییە لە پێگەیشتن و تەندروستی بیر ودەروونی و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی و ڕامیاری، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی. هەر بۆ گەیاندنی ئەو پەیامە، گۆڤاری پزیشک پێویستی بە هەوڵ و ئامۆژگاری و کۆشش و یارمەتی هەموو لایەکە، ئەو هەڵوێستە پاکە کوردانەیەت بەرز دەنرخێنین و دڵنیا بە، هەر کە پێویستیمان بە بەڕێزتان بوو، پەیوەندیتان پێوە دەکەین.

٢ - سەبارەت بەو دوو بابەتەی لە لاپەڕەی (٣٢)ی ژمارە (٩)ی گۆڤاری پزیشک بڵاوبۆتەوە: بەندە وەک سەرنووسەری گۆڤاری پزیشک، زۆر سووپاسی خوێندنەوەت بۆ گۆڤاری پزیشک دەکات. ڕێنمایی و ئامۆژگاری کەسانی دڵسۆزی وەکو بەڕێزتانە کە یارمەتی بەرەو پێش چوونی گۆڤاری پزیشک دەدات. سەبارەت بە بابەتی قاوە، کاری پزیشکی ووردەکاری زۆری تێدایە و زمانی کوردیش هەروەکو دەریایەکە بەتایبەتی لایەنی ڕەوان بێژی! (د.ئـازاد، نووسیویەتی: لێیان دوورکەوە یان هەرتخوونیان مەکەوە، مانای ئەوەیە کە دەتوانرێت بەکاربێت بەڵام باشترە زۆر بەکارنەبرێت)، هەرچی (د.یوسف: دەڵێت، بڕی کەم) بەڵام بڕی زۆر زیانی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، لە کۆتاییەکەی د.یوسف نووسیوویەتی: بەڵام بۆ مرۆڤی تەندروست ڕۆژانە بڕێک قاوە هیچ زیانێکی نییە. هەردوو بابەت هەمان مانا دەدەن و هیچ دژ یەکیان تێدانییە! بەزمانی پزیشکی بە بابەتەکەی د.ئازاد دەووترێت خۆپاراستنی سەرەتایی و بە بابەتەکەی د.یوسف دەووترێت خۆپاراستنی دوایی. ڕێزێکی زۆر بۆ بەڕێزتان. هەڵوێستی جەنابتان مایەی پێزانین و پێنازینی (گۆڤاری پزیشک)ە.

گۆڤاری پزیشک ڕێز و سووپاسی پێشکەش بە کۆمپانیای تەتەر دەکات، بەتایبەتی هەڤاڵی قەدر گران و خانەدان و فۆلکلۆر پەروەر و مامۆستا (ئەسعەد عەدۆ) کە چەند ژمارەیەکە بەبێ بەرامبەر بردنی گۆڤاری پزیشکیان بۆ ناوچەکانی خانەقین و دهۆک و سۆران لە ئەستۆ گرتووە، مامۆستای پایەبەرز ئامادەیی خۆی نیشان داوە، کە هەموو کات یارمەتی گۆڤاری پزیشک بدات. هەردوو دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژکاری گۆڤاری پزیشک ئەو هەڵوێستەی بەڕێزیان بەرز دەنرخێنێت و خودای گەورە پاداشتی چاکەکانی بداتەوە.



کاک لێوان، ئەلمانیا: ئێمە لە گۆڤاری پزیشک تەنیا لە ڕێگای پڕکردنەوەی فۆرمی تایبەتی پرسیار، وەرامـی پرسیارەکانی خوێنەران دەدەینەوە. بەڵام لەبەرئەوەی بەڕێزتان لە هەندەرانن. دوای ڕەزامەندی دەستەی نووسەران: هەموو ئەوانەی لە هەندەرانن دەتوانن، بەبێ پڕکردنەوەی ئەو فۆڕمە یەکسەر پرسیاری پزیشکیان بۆمان بنێرن، هەتا لە لایەن پزیشک هەر پرسیارە و بەگوێرەی پسپۆڕییەکەی وەرام بدرێتەوە. بۆ وەرامی پرسیارەکەت، لە بەشی نۆڕینگەی ژمارەی داهاتوو وەرام دەدرێتەوە. سووپاسی زۆر بۆ بەڕێزتان.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک لە بەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، کوردستانیان داوایەکی زۆری لە سەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەملێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو.

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی نەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

شیکاری ژمارەی پێشوو

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	پ	ر	ۆ	س	ت	ا	ت	س	ا	د
2	ل	ی	س		ه	ی		ا	و	و
3	ا	س	م		م	ر		ی	م	و
4	ز	ل	ی		ا	پ		ت	ۆ	د
5	م	ه	ل		ت	ۆ		ۆ	ی	ه
6	ۆ	هـ	ا		ه	ك		پ	ت	ف
7	د	ه	ن		ز	ر		ل	ا	و
8	ی	ی	ی		ا	ی		ا	ر	ب
9	ۆ	ه	ن		ر	پ		ز	و	ی

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی پێشوو: هونەرمەندی کۆچ کردوو (ئەیاز زاخۆیی) بوو.

شیکاری سۆدۆکۆی ژمارەی پێشوو

8	3	2	7	4	6	5	9	1
7	9	5	3	2	1	8	4	6
1	4	6	5	9	8	3	2	7
4	8	7	2	1	3	6	5	9
2	1	9	6	7	5	4	3	8
6	5	3	4	8	9	7	1	2
9	6	1	8	5	4	2	7	3
3	2	4	1	6	7	9	8	5
5	7	8	9	3	2	1	6	4

خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک ئاگادار دەکەینەوە لە بەر ئەوەی ژمارەیەکی زۆر لە هاوڵاتیان پەیوەندیان پێوە کردوین چ بە تەل یان بە بینین یان لە رێی پۆستی ئەلیکترۆنی. لە بەر ئەوە بڕیار درا بۆ ئەوەی مافی هیچ خوێنەرێک نەفەوتێت وەڵامی تەواو وەربگرێت و سوود لە کات وەربگیرێت. بڕیار درا کە لەم ژمارەیە بە دواوە پرسیاری پزیشکیان لە رێگای پڕکردنەوەی فۆرمی تایبەت بە گۆڤاری پزیشک بۆمان بنێرن لە لایەن پزیشکی پسپۆڕی تایبەتمەند لە بواری نەخۆشییەکەیان وەڵام دەدرێتەوە و رێنمایی و ئامۆژگاری پێویست و زانستییانە لە پزیشکی پسپۆڕ وەردەگرن. فۆرمەکان دوای پڕکردنەوەیان بنێرن بە سەندوقی پۆستی گۆڤار ژمارە (١٣/٠٨٤٥ زانکۆ - هەولێر) یان لە رێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر.



ناوی خوازراو: . . . . تەمەن: . . . .

ناوی راستەقینە: . . . . شار: . . . .

موبایل: . . . . پیشە: . . . .



جەستەی خۆت بناسە

د. فازل جاف
ڕاگری کۆلێژی هونەرە جوانەکان/ هەولێر

جەستەی خۆت نزیکترین جەستەیە لە خۆتەوە، بۆیە گوزارشتە بەناوبانگەکەی سوکرات «خۆت بناسە»، جەستەی «من» یان «جەستەی خود»یش دەگرێتەوە، بەڵام گومان لەوەدا نییە کە مەبەستی سوکرات لە دەستەواژەی «خۆت» بەر لە هەموو شتێک ناخ و خودی تاکە. سوکرات لەم هاوکێشەیەدا جەستە دەپێکێت بەڵام ناڕاستەوخۆ. ئەم دەربایینەی سوکرات خۆی لە خۆیدا گەلێک بۆچوون و لێکدانەوەی جیاجیا هەڵدەگرێت، ڕەنگە لە هەموویان گرینگتر ئەو بۆچوونە پا بایەخەی فەیلسووفی وجودی دانیمارکی « سۆرین کیرکیگارد» بێت، کە پێی وایە فەلسەفەی خود و بوونگەرایەتی«وجودیەت» لە سەر ئاستی تیۆر لەو گووتەیەی سوکراتەوە دەست پێ دەکات. دیارە پێگەی جەستەیش لە یەکەم هەنگاوی خۆناسینەوە دەست پێدەکات، لە هاوکێشەی ڕوح ولەشەوە، یان بە دەستەواژەی ئاینی ئیسلام، لە پێوەندی ئۆرگانیکی «نەفس» و «بەدەن»ەوە سەرچاوە دەگرێت. جەستە نزیکترین پێکهاتەی بوونمانە، ئەمە ڕاستییەکی سادە و بێ پێچ و پەنایە، بەڵام ئەم ڕاستییە هیچ لەوە ناگۆڕێت کە باسکردن و لێکۆڵینەوە لە جەستەمان، سەختترین ئەرکی ژیانە. جەستە جەستەی خۆتە بەڵام مەرج نییە باشی بناسیت! جەستە ئەگەر هەموو «بوون» یش نەبێت، بەڵام هەموو شتێکی بوون دەگرێتە خۆیەوە، تا ئەو ڕۆژەی ڕوحت ماڵئاوایی لە جەستەت دەکات: ڕوح و زەین وهەست ونەست و دەروون، هەموو لە ناو جەستەتدایە. لە یەکێک لە خولەکانی جەستەو کرداری فیزیۆلوجیدا، داوام لە بەشداران کرد، کە بەر لە ڕاهێنان ومەشق کردن لەسەر جەستە وینەماکانی جووڵە، با هەر کەسە و لاپەڕەیەک یان کورتەیەک دەربارەی جەستەی خۆی بنووسێت. کەس ئەم داخوازیەی بە گوڕ و جۆشەوە وەرنەگرت، پێیان وابوو ئەم ئەرکە ئاسان نییە، زۆربەیان شڵەژان و هیچیان پێ نەدەنووسرا، زمانی جەستەیان هەستی ناڕەزاییانی وەکو ئاوێنەیەکی بێگەرد پێشان دەدا، کە من خۆم ئەم مەشقەم بە یارییەکی ڕوحی وزەینی دەهاتە بەرچاو. ئەمجا هەوڵم دا شتەکەیان بۆ ئاسان بکەمەوە، پارچە مۆسیقایەکی «باخ» م خستەکار، مۆسیقایەکی خاوی ڕوحی کڵیسایی، پاشان داوام لێکردن کە لە سەر نەزمی هەناسەو نەبز ولێدانی دڵیان شتێک بنووسن، پێم گووتن: ئەگەر بێت و هەناسە و نەبز ولێدانی دڵتان بوەستێت، ئەودەم جەستەتان چی بەسەر دێت؟ کە ئەم دوانە وەستان ئیدی ژیان دەوەستێت، سەرنجم دا هەموو لە گەڵ مۆسیقاکەدا خاوبوونەوە و هەستیان کرد کە ئەرکیان تۆزیک سووکتر بۆتەوە، هەرکەسە لای خۆیەوە دەستی بە نووسین کرد. نووسین لە سەر نزیک ترین شت لە خۆیانەوە، نووسین دەربارەی جەستەیان. ئەگەر جەستەمان بەدرێژایی تەمەنمان، هەر لە دایک بوونەوە تاکو ئەو ڕۆژەی بە جێیدەهێڵین لە گەڵماندا بێت، نزیکترین هاوڕێمان بێت! ، ئیدی بۆ دەبێت ناسینی ئەوەندە سەخت و دژوار بێت؟





ڕۆژووی ڕەمەزان و ئافرەت



د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵان
ماستەر لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵبوون
نەخۆشخانەی مێرگەسۆری گشتی / مێرگەسۆر



ئافرەت لە دوو کاتدا ڕێگای پێدراوە بە ڕۆژوو نەبێت، ئەوانیش:

١- لە کاتی دووگیانی و شیرداندا، ئەگەر پێشبینی ئەوەی دەکرا بە بەڕۆژوو بوونەکە زەرەر بە کۆرپەکەی دەگەیەنێت.

٢- لە کاتی بێنوێژیدا (سووڕی مانگانە).

هەموو ئافرەتێک تەمەنی گەیشت هەژدەساڵ و هیچ نەخۆشیەکی نەبێت و ئەو دووبارەی سەرەوەی نەبێت دەبێت بەڕۆژوو بێت.

• ئایا ئافرەتی دووگیان دەتوانێ بەڕۆژوو بێت؟ ئەگەر بەڕۆژوو بوو، ئایا هیچ کارێکی خراپ لە سەر تەندروستی دووگیانەکە و کۆرپەکەدا هەیە؟

لەگەڵ هەموو ئەو گۆڕانە فەسلەجی و کیمیاوییەی کە لە خوێنی بەڕۆژوو بوودا ڕوودەدات، بەڵام هیچ کاردانەوەیەکی خراپی لەسەر تەندروستی ئافرەتی دووگیان و کۆرپەکەی دانابێت. ئەو ئافرەتەی باری تەندروستی تەواوە و دوو گیانە و هیچ نەخۆشیەکی نییە: دەتوانێ بەڕۆژوو بێ. لە مانگی ڕەمەزاندا ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا دادەبەزێ و ئەم دابەزینە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە. لە زۆرکاتدا ڕێگای بە هەندێ ئافرەتی دووگیان دەدرێ بەڕۆژوو بن و لە هەمان کاتدا ڕێگا بە هەندێ ئافرەتی دووگیانیتر نادرێ بەڕۆژوو بن جا بڕیار دان لە سەر ئەوەی کامە بەڕۆژوو دەبن وە کامە بەڕۆژوو نابن؟ دەگەڕێتەوە بۆ پزیشکی تایبەتمەند.

ڕێنمایی بۆ ئافرەتی دوو گیان کە دەیەوێت بەڕۆژوو ببێت؟

- زوو بەربانگ بکە و بە دوو جار بەربانگ بکە.
- هەتا دەکرێ ژەمی پارشێو دوا بخە.
- خواردنی چەور و قورس و سوورکراوە زۆر مەخۆ، چونکە دڵ تێکهەلاتن و غازاتت بۆ دروست دەکەن و دوور بکەوە لە خواردنی شیرینی (پاقلاوە).
- خورما یان قەسپ یان هەنجیر لە کاتی بەربانگ و پارشێو زۆر



بەکاربهێنە، چونکە ئەوانە نایەڵن تووشی نارەواتی (الامساك) ببیت.

- شیرو بەرهەمەکانی شیر زۆر بخۆرەوە، لە بەر ئەوەی ڕێژەیەکی چاک کالیسۆمیان تێدایە.

ئەگەر ئافرەتێکی دووگیان یان شیردەر بڕیاریدا هەر بەڕۆژوو بێ، هەرچەندە پزیشکان ڕێگایان پێنەدا بەڕۆژوو بێ، بەڵام ئەو هەر بەڕۆژوو بوو. ئەوا لەم بارانەی خوارەوە کۆتایی بەڕۆژووەکەی بهێنێت:

- سەر ئێشەیەکی زۆر توندی هەبوو.
- چاوی ڕەشکە و پێشکەی کرد.
- بێ توانایی و لەش داهێزران.

ڕۆژووەکەی کۆتایی پێ بێنێ و ڕاوێژی پزیشکی تایبەتمەند وەربگرێ.

ئافرەتی دووگیان کە نابێت بەڕۆژوو بێن:

- ئافرەتی دووگیان کە فشاری خوێنی سەرەوەی کەمتر بێ لە ١٠٠ ملم جیوە کە دەبێتە هۆی هەست بە بوورانەوە کردن.
- ئەو ئافرەتانەی کە لەگەڵ دووگیانیدا لە سەرەتای سێ مانگی یەکەم زۆر دەرشێنەوە.
- ئەوانەی لە کاتی دوو گیانیدا تووشی ژەهراویبوونی دووگیانی دەبن (تسمم الحمل)، کە تیایدا ئافرەتەکە فشاری خوێنی زۆر بەرز دەبێتەوە و میزی پرۆتیناوی دەبێت و قاچ و دەستی دەپەنمێ.
- ئافرەتی دووگیان تووشی دابەزینی شەکرە دەبێت.

ئافرەتی شیردەر: ئەگەر ئافرەت کۆرپەی هەبوو شیری خۆی پێیدەدا، بە ڕۆژوو بوون هیچ کاریگەری خراپی لە سەر شیری ئافرەتەکە نییە، بەڵکو چەندێتی و جۆری شیرەکە هەروەک پێش مانگی ڕەمەزانە، دەبێت دایک و کۆرپەکە تەندروستیان باش بێت ئەو کاتە ئافرەتەکە بە ڕۆژوو بێ، بەڵام ئەگەر تەندروستی هەر یەکێکیان مەترسی لێکرا، ئەوا با بە ڕۆژوو نەبێت و ڕاوێژی پزیشکی چارەسەر وەربگرێت.

ڕێنمایی بۆ ئەو ئافرەتانەی کە شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەکانیان و بەڕۆژوو دەبن:

_ گرنگی بە خۆراکی ئافرەتەکە بدرێت، لە بڕ و چۆنیەتی و چەندێتی خۆراک.
- ئاو و شلەمەنی لە نێوان بەربانگ و پارشێو زۆر بخورێتەوە.
- ئەگەر دایکەکە بە ڕۆژوو بوو، ئەوا لە کاتی گەرمادا ئاو بە گوێرەی پێویست بە کۆرپەکەی بدات.
- دایکەکە هەوڵ بدات لە نێوان بەربانگ و پارشێو زۆر شیر بدات بە کۆرپەکەی و ژمارەی شیرپێدانەکان لەو ماوەیەدا بێت باشترە.
- دایکی شیردەر ئەگەر هەستت بە هیلاکی و ماندوو بوون و بوورانەوە کرد، کۆتایی بە ڕۆژووەکەت بێنە.

وەرزش و مانگی ڕەمەزان



د. داود حەسەن ڕەمەزان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و گورچیلە
بەشی گورچیلەی دەستکرد / نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری

وەرزش کردن یارمەتی بەهێزکردنی بەرگری لەش دەدات. وەرزش یارمەتیدەرە لە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و بەدەست هێنانی تەندروستی باش و دوور بوون لە نەخۆشی و تەمەن درێژبوون . لە کۆنەوە گووتراوە: ژیری باش لە جەستەی ساغ دایە. هەر کە مانگی ڕەمەزان دێت پزیشکی وەرزشی بەرەنگاری بارێک پرسیار دەبێتەوە، ئایا لە مانگی ڕەمەزان وەرزش بکەین؟ ئایا زیانی جەستەیی هەیە؟ وەرزش کردن لە مانگی ڕەمەزان گرنگی تەندروستی و جەستەیی زۆری بۆ تاکی ئاسایی و وەرزشەوان هەیە، ئەگەر هاتوو بەگوێرەی ڕێنمایی پزیشکان بوو و بەشێوەیەکی زانستی بوو. بەگوێرەی تەمەن گوونجانی جۆری وەرزش دەگۆڕێت، بۆ نموونە: ئەو وەرزشەی گەنجێک دەیکات جیاوازە لەگەل ئەوەی قەیرەیەک یان جوامێرێک دەیکات، توانای جەستەیان جیاوازی هەیە، هەروەها باری تەندروستی و جەستەیی تاک، ئەو کەسەی کە جەستەی ساغ و سەلامەتە جۆری وەرزش کردن و ڕێپێوانی جیاوازە لەگەل ئەو کەسەی کە نەخۆشە. کەسی بەڕۆژوو بوو دەتوانێت وەرزش بکات، ئەگەر هاتوو بەگوێرەی ڕێنمایی پزیشکان جوولاوە. هەموو

زانایانی بواری پزیشکی وەرزش لە سەر ئەوە کۆکن، کە کردنی هەندێک جۆری ڕاهێنان و هەندێک وەرزش لە مانگی ڕەمەزان بەسوودترە و کاریگەرترە لە باشتر بوونی باری تەندروستی تاک. ئەمەش بەگوێرەی جۆری وەرزش و توانای کەسەکە و ساغ و سەلامەتی کەسەکە و چۆنیەتی وەرزش کردنەکە و کاتی وەرزش کردن و چەند جارەی وەرزش کردن و ژینگەی ئەو وولاتەی وەرزشەوانەکەی لێیە دەگۆڕێت. بۆ بەدەست هێنانی زۆرترین سوود لە مانگی ڕەمەزان بەتایبەتی ئەوانەی کۆلیسترۆلیان لەناو خوێن بەرزە یان قەڵەون دەبێت کاتی وەرزش کردن دیاری بکەین و هاوسەنگی لە نێوان خۆراک و خواردن و وەرزش کردنەکە دروست بکەین. هەڵبژاردنی کاتی وەرزش کردن پەیوەندی بە ئامانجی وەرزش کردنەکەوە هەیە: ئایا بۆ بەژداری کردن لە ڕاهێنان یان لە یارییەکی نێو دەوڵەتییە. هەروەها توانای کەسەکە لەو ڕۆژەدا بەندە بە چەند هۆکارێکی، وەک: فەسلەجی و دەوروبەر و شێوەی ژیانی کەسەکە . ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن بۆ خۆ لاواز کردن ئەوا باشترە دوای (٣-٦) سەعات دوای بەربانگ وەرزش بکەن بۆ ئەوەی زۆرترین بڕ لە ووزە بەکاربێت، بەمەش کێشی لەش دادەبەزێت کەسەکە لاواز دەبێت. بەڵام ئەگەر وەرزش کردنەکە بۆ خۆت دەکرد، بۆ خۆ لاواز کردن و دابەزینی ڕێژەی کۆلیسترۆل بوو، ئەوا: پێش بەربانگ بە یەک تا دوو سەعات وەرزش بکە. باشترین کاتی وەرزش کردنیش بریتییە لە کاتی دوای نوێژی عەسر، مامۆستایانی ئایینی





پێویستە ئەوە بۆ خەڵکی باس بکەن، کە خۆشەویست (د.خ) دوای نوێژی عەسر لەگەڵ یاوەرەکانی ماوەی نێو کاتژمێر ڕێی کردووە، هەروەک هەنگاوێکی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان. زۆر وەرزش هەیە کە دەتوانرێت لە ئێوارەی ڕەمەزان، وەکو وەرزشی مەلەوانی، ڕێکردن، تێنس، یاری شەترەنج، هەرچی ئەو یاریانەن کە هێزێکی جەستەیی زۆری دەوێت، وەکو: یاری تۆپانێ (تۆپێن)، ڕاکردن (غاردان)،...هتد ئەوا بەگوێرەی جۆری یارییەکە دەگۆرێت ئەگەر یارییەکە نێو دەوڵەتی بوو، بردنەوەیان بە دەست کەوت ئەژمارد دەکرا، ئەوا دەبێت پرسی لیژنەی فەتووای بۆ وەربگیرێت و ڕێگا نەدرێت یاریزانەکان بەڕۆژوو ببن، بەڵام پێش ئەوەی ئەوە ڕووبدات پێویست دەکات بەرپرسیارانی وەرزشی هیچ یارییەک نەخەنە مانگی ڕەمەزان، ئەگەر یاریش کەوتە مانگی ڕەمەزان باشترە لە سێ سەعاتی دوای بەربانگ بێت. لە وڵاتی ئێمە لەبەر ئەوەی لەم ساڵدا مانگی ڕەمەزان کەوتۆتە وەرزی هاوین و پلەی گەرما زۆر بەرزبووەتەوە بۆیە یاریزانان بەتایبەتی یاریزانای تۆپانێ و بەرزکردنەوەی قورسایی و یاریەکانی کە پێویستیان بە ئەرکی جەستەیی زۆر هەیە دەبێت بەڕۆژوو نەبن ئەگەر هاتوو یارییەکەیان نێو دەوڵەتی بوو، هەرچی یاری ناوخۆییە دەبێت دوا بخرێت.

خۆراکی وەرزشەوان لە مانگی ڕەمەزان:

پزیشکان گرنگی زۆر بە خۆراک دەدەن، خۆراک بۆ یاریزانان زۆر پێویستە بۆ ئەوەی توانا و ووزەی زۆریان بداتێ تا یاریەکی سەرکەوتوو بکەن. لە مانگی ڕەمەزان ئەگەر هاتوو وەرزشی تێدا ئەنجام درا، پێویستە پزیشکی تیپی وەرزشی ئامۆژگاری هەموو یاریزانەکان بکات، کە خۆراکی تەواو و تەندروست بخۆن. پێویستە یاریزانان بڕی زۆر لە ئاو و شلەمەنی بخۆنەوە، هەروەها جۆرەها کانزا و خوێیەکان و پرۆتین و ڤیتامین B و ڤیتامین C کە بەرگری لەش زیاد دەکەن، بەکار بهێنن. یاریزانان دەبێت هاوسەنگی لە خۆراک دروست بکەن، پێویستە خۆراکەکەی پێک بێت لە: ١٥٪ پرۆتین و ٣٠ ٪ چەوری و ٥٥ ٪ کاربۆهیدرات و یەک و نیو لیتر ئاو، ئەو خۆراکانە دابەش بکات بۆ سەر سێ ژەم، ژەمی بەربانگ و ژەمی دوای بەربانگ و ژەمی پاشیو. ئاو و شلەمەنی و شەربەت و شۆربا و نان و کێک و پەنیر و هەنگوین بخوات و خورما بۆ بەربانگ و ڕۆژوو شکاندن بەکار بهێنێت. دواتر خواردنی ژەمی دوای بەربانگ و ڕۆژوو شکاندن بخوات، ئەوەشی لە بیر بێت کە سەوزە و میوە لە دوای ژەمی بەربانگ زۆر بخوات. یاریزان نابێت لە مانگی ڕەمەزان هەموو بیرکردنەوەی بخاتە سەر خواردن بەڵکو دەبێت خۆراکێکی هاوسەنگ وەربگرێت و باشترە ڕۆژانە بڕی (٢٠٠ گرام) گۆشت بخوات لەگەڵ میوە و سەوزە و شلەمەنییەکان، واتە: ئەو خواردنانە بخوات کە بە خواردنی دروست ناویان ڕۆیشتووە. لەگەڵ زۆر خواردنەوەی ئاو کە برا گەورەی هەموو خواردنەکانە. یاریزانان هەموو کات ئەوەیان لە بیر بێت کاتێک لە سەر سفرەی بەربانگ دادەنیشن هەرچی هەیە نەخۆن چونکە دەبێت ئاگاداری کێشی لەشیان بن و قەڵەو نەبن. خەوتن لە کاتی ڕۆژوو گرتن زۆر گرنگە نابێت یاریزان تا درەنگانی شەو لە دیار تەلەفزیۆن و ئینتەرنێت دابنیشێت، چونکە هەموو ئەمانە هۆکار دەبن کە لە کاتی ڕۆژوو گرتن لە ڕۆژدا هەست بە سەر ئێشە و بێتاقەتی زۆر بکات و ڕۆژوو گرتنەکەی لە سەر گران بکەوێت و ئازاری پێوە ببینێت. وەرزش و ڕۆژووی ڕەمەزان هەر دوو هاماهەنگ دەبن لە دروست بوونی باری جەستەیی و دەروونی و تەندروستی وەرزشەوان.



چاودێری ددان لەمانگی ڕەمەزان

د. موئەیەد ئەمین ئیبراهیم
پسپۆڕی چاندنی ددان و چارەسەرکردنی ددان
دیپلۆمی باڵا لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ددان

هەر لە گەڵ هاتنی مانگی ڕەمەزان کە مانگی بەڕۆژوو بوون و پەرستنە. زۆرانێک لە ئێمە گیروگرفتی بوونی بۆنی لەدەم دەبێت و هەموو کات یەک لە ئەندامانی خێزانەکەی یان هاو پیشەی ئەوەی پێبلێت کە: بۆنێکی ناخۆشت لەدەم دێت؟ یان تاکەکە بەخۆی هەست بەو بۆنە ناخۆشە دەکات کە (٩٠ ٪) هۆکارەکەی بەهۆی هەندێ نەخۆشی ددان یان پدو یان زمانەوە دەبێت، بەهۆی خراپی یان خاوێن نەکردنەوەی ددانەکان بەشێوەیەکی بەردەوام یان بەهۆی هەوکردنی پدوەکان چ بەشێوەی کاتی یان بەردەوام بێت. هەروەها زمان زۆر کات چینێکی بەکتریای لەسەر دروست دەبێت کە بریتین لەو بەکتریایانەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی لەناو دەم دەژین و دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئەو گازانەی کەبۆنی ناخۆشی ناودەم دروست دەکەن. هۆکاری سەرەکی زۆربوونی ئەو بەکتریایانە، بریتین: لە گرنگی نەدان بە پاک و خاوێنی ددان و پدوەکان. بەڵام ئەوە مانی ئەوە نیە ئەوەی بۆنی ناو دەمی بۆگەن بێت، مانای ئەوەیە گرنگی نادات بە پاک و خاوێنی ددان و پدوەکان. چونکە هۆکاری تریش هەیە، بۆ نموونە: زمان. بۆیە لەگەڵ هەر خاوێن کردنەوە وشووشتنی ددانەکان پێویستە زمانیش بە بەردەوامی خاوێن بکرێتەوە، هەروەها بوونی تاخمی ددان لەناو دەمدا بۆن دروست دەکات. وە ئەوانەی تووشی دەم ووشک بوونەوە دەبن بەهۆی کەمی لیکەوە لە لیکە ڕژێنەکان تووشی دەم بۆگەن بوون دەبن. چارەسەرکردنی زۆر ئاسانە ئەویش بریتیە لەوەی کە گرنگی بەپاک وخاوێنی دەم وددان، کە بەشێکە لەخۆ پاک و خاوێن ڕاگرتن. وە ئاینی پیرۆزی ئیسلام ئاینی پاک و خاوێنییە بەتایبەتی پاک وخاوێنی دەم وددانەکان. بۆیە پێویستدەکات مرۆڤ خۆ ڕابهێنێت لەگەڵ هەموو دەست شووشتنێک گۆڵمە ئاوێک بخاتە دەمیەوە و غەرغەرەی پێبکات و بە سیواک ددانەکانی خاوێن بکاتەوە، بەتایبەتی لە کاتی لە خەو هەڵسان و چوون بۆ ناو خەڵکی و گەڕانەوە بۆ ماڵەوە بە لەبەر چاو گرتنی ڕاستی ئەو فەرموودەیەی خۆشەویست کەدەفەرمووێت: (لولا ان اشق علی امتی لامرتهم بالسواك عند کل صلاة).



چۆنیەتی چاودێریکردنی ناو دەم و دوور بوون لە بۆنی ناخۆشی ناو دەم؟

بە بەکارهێنانی فلچە ومەعجونی تایبەتی ددان شووشتن دوای هەر خواردنێک. دوورکەوتنەوە لە خواردنی خۆراکی چەور بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە لەوانەیە پاشماوەکانیان بە ددانەکانەوە بنووسێت، ئاسانکاری بۆ گەشەکردن و زۆربوونی بەکتریا دروست بکەن. باشترین فلچەی ددان شووشتن کە پزیشکانی ددان لە سەری کۆکن، بریتین: لەو فلچانەی کە داوەکانیان نەرمە نەک ئەوانەی کە داوی ڕەقیان هەیە، بە توندی بەکارهێنانی لەوانەیە برینداربوون و داڕووشانی پدوەکان دروست بکات. وا باشترە سەری فلچەکە بچووک بێت تا بۆ هەموو جێگایەکی ناودەم بچێت هەموو کەلوبەرەکانی پێ خاوێن بکرێتەوە



یان مرۆڤ ده‌توانێت ده‌زووی تایبه‌تی ددان خاوێن کردنه‌وه به‌کاربێنێت، ئێستا له زۆربه‌ی ده‌رمانخانه‌کان ده‌ست ده‌که‌وێت بۆ خاوێن کردنه‌وه‌ی نێوان ددانه‌کان، وه هه‌ر فلچه‌یه‌ک بۆ ماوه‌ی سێ مانگ به‌کاربێت. زۆر ئاو خواردنه‌وه و به ئاو غه‌رغه‌ره کردن چونکه ئاو پاشماوه‌ی خۆراک خاوێن ده‌کاته‌وه، هه‌روه‌ها ئاو شله گازداره‌کان ناهێڵێت. وه پاشماوه‌ی شه‌ربه‌تی میوه که جۆره ترشی تیدایه که بۆ مینای ددان خراپه ناهێڵێت، وه گرنگی دان به خاوێن کردنه‌وه‌ی ده‌م و ددان سێ ژه‌مه. سه‌ردانیکردنی پزیشک ددان ساڵێ دووجار بۆ خۆنیشاندان و پشکنینی ددان ئه‌مانه هۆکار ده‌بن که ددانه‌کان هه‌تا هه‌تایی ساغ و سه‌لامه‌ت بن. گرنگی دان به ده‌م و ددان گرنگی زۆری هه‌یه له خۆپاراستن له نه‌خۆشییه‌کانی دڵ و موولووله خوێنه‌کان و تۆره‌ی ده‌ماغ، پزیشکان ئه‌وه‌یان بۆ ڕوون بۆته‌وه ئه‌وانه‌ی ئه‌و به‌کترییانه‌یان هه‌یه که بۆنی بۆگه‌نی ناوده‌م دروست ده‌که‌ن ئه‌گه‌ری ڕه‌ق بوونی خوێنبه‌ره‌کانی دڵیان زۆره. هه‌روه‌ها پزیشکان ئه‌وه‌یان بۆ ڕوون بۆته‌وه که په‌یوه‌ندی له نێوان بۆنی بۆگه‌نی ناو ده‌م له‌گه‌ڵ ڕه‌ق بوونی خوینبه‌ره‌کان ته‌نیا له نێوان ئه‌و به‌کتریایه‌یه که بۆنی بۆگه‌نی ناو ده‌م دروست ده‌کات و له‌گه‌ڵ به‌کتریاکانیتر هیچ په‌یوه‌ندیان به یه‌کتری نیه.

لێکۆڵینه‌وه‌کان له به‌شی پاراستنی ته‌ندروستی له کۆلیژی پزیشکی له سه‌نته‌ری میلمان له زانکۆی کۆلۆمبیا بووه هۆی ئه‌وه‌ی که: که لێدوانی وا له سه‌ر په‌یوه‌ندی نێوان نه‌خۆشیه‌کانی پدو و نه‌خۆشیه‌کانی دڵ گه‌یشتنه ئه‌و ڕاستیه‌ی که نه‌خۆشیه‌کانی پدو له‌وانه‌یه هۆکار بن له تووش بوون به نه‌خۆشیه‌کانی دڵ. له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ده‌توانرێت خۆ بپارێزرێت له نه‌خۆشیه‌کانی پدو بۆیه گرنگی دان به خاوێنی ناو ده‌م کاردانه‌وه‌ی ڕاسته‌وخۆ و گرنگی له‌سه‌ر ته‌ندروستی موولووله خوێنه‌کان ده‌بێت. له کۆتاییدا له‌و مانگه پیرۆزه‌دا هانی خه‌ڵک بدرێت که گرنگی به خاوێنی ده‌م و ددان بدرێت، به تایبه‌تی له پاشیو و به‌ربانگ وه له کاتی به‌ڕۆژوو بوون ده‌م و ددان خاوێن بکرێته‌وه به‌مه‌رجێک ئاو قووت نه‌درێت له به‌رئه‌وه‌ی به‌ڕۆژوو بوو تووشی ووشک بوونه‌وه‌ی که‌م ده‌بێت، ده‌بێته هۆی که‌می ڕژانی لیکه‌کان و گه‌شه‌کردنی به‌کتریا و مانه‌وه‌ی پاشماوه‌ی خۆراک تووش بوونی ددانه‌کان هه‌وکردنی پدو بۆیه پیویست ده‌کات له ڕۆژێکدا ئه‌گه‌ر هه‌رنه‌بێت گۆڵمه ئاوێک بخه‌یته ناو ده‌م غه‌رغه‌ره‌ی پێ بکه‌یت.



نۆره بڕین

هەرجارەوباسێک

تاهوو ...تاهوو ...، مام ئاقووب بە گارەگارەکی زۆر و لەبەر خۆوە: گوریس بە یەک قەدی ناگەتەوە یەک ئەوجا نۆرەی دوو قەدییە !!! خودایە: زۆر شوکر !! تووشت بە چ زەمانەکی کردیمە، خۆ گەورە و گچکەیی نەمایە ؟ !! هەندەی جووەکت هەیە، لۆ پارەم لۆ نانێری؟! ئای بابە !! ئەگەر خۆی بەسەر کوشینی ڕیمی دادا، وەخت بوو کورسیەکەی لێک و پێک بکاتەوە! بە خۆی پیاوەکی چارشانە و تێک چەقی بوو. دوای تاوەک حەسانەوە دەستی بە سەرکۆنەی خۆی کرد و هەر دەیگۆت: لە خۆم ڕەنج بە خەسارێ !! خوا و قەدیمیان کرد بووی جەڵتە لە خەمێ ئەو توخمە سەیەی لێی نەدام !! ئەمن کەوت بوومە کورسیەکەی پشتەوی و ملەکم لۆ درێژکرد و گۆتم: مام ئاقووب ماندی نەبی ؟! لێم مێڕ بۆوە و جەوابی دامەوە: خوا عافووت کا. دختۆر ئەوە تووی !! ئەرێ وەڵا .. ئەوە لۆ ئەوەها لە خۆت بێزار دیاری مام ئاقووب ؟!! خۆ خوا نەخواستە هیچ نەبووە؟ کورە دختۆر کوو چ نەبووە، ئەوەی لەمن قەومایە لە کەس نەقەومێ، کوو: چ بووە؟ ئەولادەکی مزیڕ و خۆڕیلەم مایە، لەوانەی ئەو دوو لینگانە لەبەر دەکەن ! تەماشام کرد لە ناو ئەو ڕیمەی لە مام ئاقووبی بترازێ شەرواری دەبەردا بوو ئەویدی هەمووی دوو لینگ بوو. بە سەرە خۆشمان نەهێنا!! ئەو بەد عەمەلە برادەر و مرادەر لە بن گوێیان خیند، گۆتیان: دەبێت بڕۆین لۆ خاریج، ئەویش هەستا ڕۆیی و چ قرێژەک لە مارێ هەبوو بردی، لۆ لەو دیوی ئەو شتە پیسەکەی ژەهر ناکەن، هەی بە سندانیان بێت، مەخسەدت: ئارەقە !! ئا ئا .. دیارە لەوێ نابێت بە ئاشکرا ئارەق بخورێتەوە لۆیە دەیگرن و لۆ جەلد کردنێ دەیبەن، بریا دەستەکی منی دەگەڵ بووایە، کوڕەکەی منیش تەماشا دەکاتن خەڵکەکی زۆر سڕەی گرتیە لۆ لێدانێ و جەلد کردنێ !!! وەکی حیساب دەکاتن لۆ سبەینێ سڕەی ناگاتێ و سبەینەکەش تەیارەی هەیە و دەبێت بە تەیارەی ڕابگات. دەڵێت: بە خوای با سڕە بڕی بکەم، ئەوهە نەبێت نابێت، دەنا تەیارەکەم لە دەست دەچی و لە قەلیش دەبم و لە کۆتریش !!! ئەو ڕافزیە دەرێتە ئەوەی پێشە خۆی: ئەرێ کاکە سڕەی خۆت نادەیە من ؟! کابرا عاجباتی پێدێت و نۆرەی خۆی دەداتێ. سەرت نەیەشینم ئەوها ئەوها سڕە بڕی خۆی کرد و هەتا زوو گەیشتێ و تێر و پڕیان لێدا و دار کارییان کرد. کورە، دختۆر: ئەو میللەتەی ئێمە لۆ لێدانێش سڕە بڕی دەکەن !!! منیش بە تەماشا کردنی مام ئاقووب و سەرێکم بۆ لەقاند و نازانم نە لەگەڵ قسەکەی دابووم نە بەردەکم لەسەر باسەکەی دانا.





د.دێدەوان